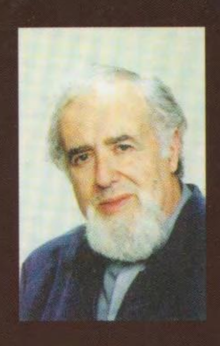
IGNACIO LARRAÑAGA

LAS FUERZAS DE LA DECADENCIA





Nacido en España, casi toda la vida sacerdotal de Ignacio Larrañaga ha transcurrido en América Latina.
En los últimos años, se ha convertido en un poderoso instrumento del cual Dios se está sirviendo para transformar las comunidades religiosas de los países latinoamericanos y de España.
Sus libros traducidos a varios idiomas llevan el sello típico de lo vital: claridad, profundidad y realismo

OBRAS DEL AUTOR

Muéstrame tu rostro
Escrito en el año 1974 (111 Ediciones)*

El silencio de María
Escrito en el año 1976 (321 Ediciones)*

Sube conmigo
Escrito en el año 1978 (65 Ediciones)

El hermano de Asís
Escrito en el año 1980 (66 Ediciones)*

Del sufrimiento a la paz
Escrito en el año 1984 (123 Ediciones)*

Encuentro. Manual de oración
Escrito en el año 1984 (400 Ediciones)*

Salmos para La vida
Escrito en el año 1986 (37 Ediciones)*

El Pobre de Nazaret
Escrito en el año 1990 (40 Ediciones)*

Itinerario hacia Dios
Escrito en el año 1995 (5 Ediciones)*

Transfiguración
Escrito en el año 1996 (8 Ediciones)*

La rosa y el fuego
Escrito en el año 1997 (16 Ediciones)*

El sentido de la vida
Escrito en el año 1998 (3 Ediciones)

El matrimonio feliz
Escrito en el año 2000 (9 Ediciones)

El arte de ser f eliz
Escrito en el año 2002

Las fuerzas de la decadencia
Escrito en el año 2004

* *El número de ediciones de estos libros corrresponden a los datos obtenidos hasta el año 1998.*

Ignacio Larrañaga

LAS FUERZAS DE LA DECADENCIA



Distribución San Pablo:

Argentina

Riobamba 230, C1025ABF BUENOS AIRES, Argentina.
Teléfono (011) 5555-2416/17. Fax (011) 5555-2425.
www.san-pablo.com.ar – E-mail: ventas@san-pablo.com.ar

Chile

Avda. L. B. O'Higgins 1626, SANTIAGO Centro, Chile
Casilla 3746, Correo 21 - Tel. (56) 2-6989145 - Fax (56) 2-6717481
www.san-pablo.cl – E-mail: spventas@san-pablo.cl

Perú

Las Acacias 320 – Miraflores, LIMA 18, Perú. Casilla 18-1476
Tels.: (51) 1-4460017 – Fax: (51) 1-4461980
E-mail: dsanpablo@terra.com.pe

Larrañaga, Ignacio

La fuerza de la decadencia. – 1° ed. 2° reimp. – Buenos Aires: San Pablo, 2005.

288 p.; 20x14 cm.

ISBN 950-861-711-X

I. Espiritualidad. I. Título

CDD 248

Con las debidas licencias / Queda hecho el depósito que ordena la ley 11.723 / © **SAN PABLO**, Riobamba 230, C1025ABF BUENOS AIRES, Argentina. E-mail: director.editorial@san-pablo.com.ar / Impreso en la Argentina en el mes de enero de 2005 / Industria argentina.

No dejes nunca de empezar
y no empieces nunca a dejar
(HIPÓCRATES).

Si no puedes derrotar al enemigo,
únete a él.

AVISO

Las fuerzas de la decadencia aborda las siguientes materias:

* Olvido
* Enfermedad
* Cansancio
* Dolor
* Fracaso
* Ancianidad
* Ansiedad
* Muerte
* Temor
* Soledad
* Otros asuntos laterales

Como puede advertir el lector, son muchos asuntos, y cada materia es de gran complejidad. No he pretendido agotar ningún tema; tan sólo abordarlos con suficiente amplitud, a fin de que los diferentes capítulos puedan aportar al lector fuerza y claridad.

Este libro ha sido escrito para los que no tienen fe y para los que la tienen. Conseguir este equilibrio balanceado ha resultado para mí un trabajo arduo.

He evitado escribir un libro piadoso, cosa que habría sido tarea fácil. En los momentos más álgidos mis ojos han estado fijos en los no creyentes o poco creyentes.

Pero hay fenómenos humanos que, sin Dios, resultan insoportables, por no decir imposibles de sobrellevar. Por eso, largas páginas avanzan sobre presupuestos de fe.

Este libro es una continuación y complementación de mi libro *Del sufrimiento a la paz.*

IGNACIO LARRAÑAGA, Año Nuevo de 2004

CAPÍTULO 1

EL MISTERIO DEL HOMBRE

1. Objetivo de este libro

En Estados Unidos prácticamente se ha eliminado la palabra *muerte* del vocabulario corriente. Otro tanto sucede en Francia. En su lugar se usan eufemismos.

En Holanda existen poderosas empresas funerarias. Una vez que el médico ha certificado la defunción de un individuo, la familia llama a una empresa funeraria que, de inmediato, entra en funciones. Preparan decorosamente al finado y se lo llevan, eso sí, con gran dignidad. Lo retienen durante 24 horas en un recinto especial. Al día siguiente lo incineran o lo entierran. En suma, desde que expiró el individuo, la familia ya no lo ve más. La misma funeraria prepara para los familiares una reunión social en la que se ofrece un cóctel en un cierto ambiente sobrio. Y con esto se acabó todo.

En una palabra, la sociedad mira para otro lado y no sabe qué hacer con los "caídos", con los que han entrado en la esfera de la decadencia. No sabe qué hacer con los fracasados, solitarios, conflictivos, enfermos crónicos, ancianos... nadie les tiende una mano. Y, sin que ninguno los empuje, ellos mismos se van al "rincón" y se ponen al margen de la sociedad, sin que a nadie lo conmueva esto ni le importe.

Es verdad que los países ricos disponen de establecimientos públicos para atender a los enfermos y ancianos; sin embargo, el hombre de esta sociedad progresivamente se va haciendo más individualista, quizá como nunca, con un individualismo despiadado y sin compasión.

Sólo el que triunfa ocupa un lugar en esta sociedad. Pero, ¡ay del fracasado!: será olvidado, abandonado y arrinconado: No hay lugar para la compasión en esta sociedad satisfecha y hastiada.

Hasta los que caminan por el túnel de la noche se dan cuenta de que el desarrollo económico deja en el sendero un rastro de innumerables muertos; que el gran comercio avanza arrastrándose por la selva de sutiles engaños; que todas las guerras son fruto de patrañas y embustes; y que la sociedad capitalista sólo puede mantenerse de pie apoyada en falacias, vagando entre la arena y la espuma.

* * *

¿De dónde les vendrá auxilio y salvación, fuerza y sentido vital a todos los que han sido atrapados en el círculo fatal de la decadencia? ¿Quién se aproximará con una copa de bálsamo en la mano a los marcados por la soledad existencial y la carencia afectiva, a los doloridos y solitarios de la tierra que un día morirán en silencio?

Este libro pretende extender la mano a los que están abatidos y rendidos. Se dispone a caminar junto a los desolados infundiéndoles aliento y esperanza. Quiere constituirse en compañero de ruta para los fatigados de la vida, cantándoles melodías que despierten en ellos energías desconocidas.

Este libro se propone primeramente hacer radiografías exactas de fenómenos como la ansiedad, el fracaso, la soledad, el miedo, el dolor, la enfermedad... y, en segundo lugar, entregar para cada caso fuerzas de liberación, luz para el camino y bálsamo para las heridas.

Quiere también abrir pistas inesperadas de fecundidad para los que se debaten en la última vigilia de la vida, a fin de que los jóvenes puedan contemplarlos revestidos de serenidad.

Más aún; este libro se dispone a acompañar al hombre hasta la frontera final, demostrándole que la muerte no es catástrofe sino alborada.

En suma, este libro se ha escrito para dar *fuerzas* a la *decadencia.*

2. ¿Dónde estamos?

Estamos en un planeta insignificante en la inmensidad del universo, envueltos en interrogantes de gran peso que no sabemos si sólo atañen a la filosofía y astrofísica, o también a la humanidad que puebla el planeta.

✦ ¿Hubo un principio en el tiempo? ¿Habrá un final?

✦ El universo, ¿es infinito o tiene fronteras?

✦ Si se colapsa el universo en expansión, ¿correrá el tiempo en sentido contrario?

✦ Si un día todo fue caos, ¿cómo ahora existe orden?

✦ Todas las galaxias están alejándose de nosotros, y cuanto más lejos está la galaxia, a mayor velocidad se aleja de nosotros. No sólo eso: la distancia entre las diferentes galaxias está aumentando continuamente.

✦ Si desde el principio del mundo, desde el *big-bang* (la "gran explosión"), las galaxias están expandiéndose, alejándose mutuamente, ¿hay fronteras o no hay fronteras exteriores, y dónde están? Dicho de otra manera: ¿Cesará algún día el *universo en expansión* y comenzará a contraerse, o se expandirá siempre más?

Cuando nuestro sol haya consumido todo el hidrógeno y otros combustibles nucleares, la tierra descenderá a temperaturas bajísimas a las que la vida será imposible en la tierra. En todo caso, el sol dispone de combustible para otros cinco mil millones de años.

* * *

Vivimos en un mundo diminuto y frágil, perdido en la inmensidad, navegando a la deriva por el infinito océano cósmico, punteado por centenares de miles de millones de galaxias y por mil millones de billones de estrellas.

Realmente, somos polvo de estrellas. Pero en su ascenso y evolución, el hombre ha acumulado propensiones hereditarias a la agresión, sumisión a los líderes y hostilidad a los extranjeros, cuando las fronteras de las naciones ni siquiera se divisan mirando la tierra desde el espacio.

Hay muchos mundos que quedaron abrasados por catástrofes cósmicas. Nosotros hemos sido afortunados, pues hemos sobrevivido a los posibles choques de terribles meteoros o grandes cometas.

Pero las naciones, hipnotizadas por la mutua desconfianza, se amenazan con destruirse mutuamente. La onda expansiva de una bomba nuclear arruina, a muchos kilómetros a la redonda, edificios fuertemente construidos, en medio de una tempestad de fuego, rayos gamma y neutrones. He ahí el peligro para la humanidad: la autodestrucción.

Sin embargo, Somerset Maugham afirma que "la verdadera tragedia no será que los hombres perezcan, sino que dejen de amarse". Ahora bien, lo que se opone al amor es el egoísmo. Toda civilización que promueva el individualis-

mo, engendra el egoísmo, asfixia el amor; y por este camino avanzamos hacia la autodestrucción. Es el caso de la actual civilización economicista, en la que el único ideal es ganar y ganar dinero en medio de una feroz competitividad y de un individualismo despiadado. Esperemos que la humanidad despierte y tome rumbos más humanos.

La tierra se desplaza a más de dos millones de kilómetros por día alrededor del sol.

Somos, pues, desde siempre, viajeros del espacio, eso sí, habitando en este hogar que se llama tierra. Sería una catástrofe de terribles proporciones arruinar este único hogar que tenemos.

3. ¿De dónde venimos?

Al contrario de las leyes físicas por las que, en el espacio, todo lo inerte avanza hacia la entropía y el desorden, en cambio las moléculas de ADN (ácido desoxirribonucleico) conducen la materia hacia la organización y la vida.

En el núcleo de las células del cuerpo humano, en 23 pares de cromosomas, hay una compleja información genética conocida como el *genoma* humano. Se trata de un ambicioso esfuerzo para interpretar la información hereditaria que hace de cada uno de nosotros un ser único y singular. Los genes, que son sencillamente pequeños segmentos de ADN, son paquetes de instrucciones que indican a las células cómo deben comportarse.

El ADN es como una enciclopedia que contiene las instrucciones para la organización de la vida en numerosos tomos que llamamos cromosomas. Esta información es común a la vida, desde una pequeña maleza hasta el ser humano. Y

unos pocos genes marcan la diferencia entre un hombre y un chimpancé.

Los científicos hace poco que han comenzado a entender el funcionamiento del código genético; aún se ignoran sus intrincadas reglas. Pero se calcula que con el tiempo el código genético será manipulado a voluntad del hombre para potenciar su capacidad mental, organizar su estructura psíquica y neutralizar de raíz muchas enfermedades. En todas las enfermedades están involucrados los genes, incluyendo una simple infección, que desarma el normal comportamiento de las células.

Una amplia variedad de genes participan, por ejemplo, en el origen del cáncer, del Alzheimer, de la hipertensión, de la diabetes..., pero, a la vez, estos genes interactúan con diversos factores del ambiente.

* * *

El desafío mayor de la biología molecular, hoy por hoy, es cómo decodificar un ADN. Esto requerirá muchos años, y sucederá en la medida en que se descifren las funciones que desarrollan los treinta mil genes del hombre.

Mientras tanto los científicos se adelantan a lo que será el ADN personal, registro que identificará los caracteres, los coeficientes intelectuales, las tendencias de personalidad y casi todas las enfermedades.

Los genes con su mensaje codifican también la producción de las proteínas, gigantescas moléculas que sirven para organizar la vida y fabricar células, tejidos y órganos. Los científicos se dieron cuenta de que podrían intervenir en estas moléculas, y de ahí se originó la ingeniería genética en

las plantas; y así hoy tenemos alimentos más nutritivos, vegetales más resistentes a las plagas...

Los científicos confían en que un día no lejano podrán manipular los genes en los huevos fecundados; y, a partir de las células germinales, podrán eliminar patologías futuras o, también, dotar a la persona, todavía en embrión, de facultades intelectuales hasta ahora desconocidas, temperamentos armoniosos, personalidades ideales.

3.1. Un mundo fascinante

Los avances de la biología molecular ponen ante nuestros ojos un mundo admirable, constituido por organismos microscópicos que trabajan con gran precisión. Esto lleva a los biólogos a hablar de un funcionamiento "inteligente" de las células.

Desde el momento en que el óvulo es fecundado, las diversas células pasan a ocupar sus respectivos lugares: así, por ejemplo, unas células van a instalarse al hígado, otras al páncreas, otras a los riñones, otras al cerebro..., cada una para desempeñar su función específica, y esto, desde los primeros días del embarazo.

Mientras comienza a desarrollarse el organismo en el seno materno, las células se mueven y emigran en constante dinamismo, siguiendo complejas estrategias, y acaban por asociarse para constituir tejidos especializados. ¡Una maravilla! Y hay que tener presente, sin embargo, que todas las células son portadoras de unos mismos genes o códigos informativos.

Si nacen criaturas lisiadas, ciegas o paralíticas, significa que algunos genes se han equivocado. Se llaman genes erróneos. Los científicos calculan que llegará el día en que po-

drán identificar a tiempo esos genes erróneos y neutralizarlos, reemplazándolos por otros genes para que la criatura nazca normal. Hoy por hoy este es uno de los mayores desafíos: cómo identificar los genes erróneos, neutralizarlos y sustituirlos por otros. Como se ve, es un mundo prodigioso.

Dicho de otra manera: estos genes contienen el programa que regula la formación de diferentes células, según la función que cada una va a desempeñar. Pero aquí comienzan a surgir los interrogantes: ¿Puede haber un programa sin un programador? Nosotros no hemos programado los genes ni los controlamos. Por tanto, esa programación sólo puede atribuirse a alguien que está por encima de la misma naturaleza; es decir, alguien que sea el autor de la naturaleza, o sea, Dios.

Hay autores, sin embargo, que niegan esta conclusión y explican todos los fenómenos naturales mediante la combinación del *azar* y de la *necesidad;* porque, dicen, la naturaleza tiene autonomía propia. Sin embargo, una de las características más notables de la organización de la materia es, precisamente, que esta organización se realiza mediante la transferencia de *instrucciones* o *información* entre seres que no tienen conocimiento o conciencia.

* * *

Lo admirable es que, la naturaleza, viene utilizando *información, codificación, interpretación* y *transmisión,* operaciones enormemente sutiles y de alta complejidad. Para que haya información, debe haber un *mensaje,* un *receptor* del mensaje y un “sistema de referencia” acerca del cual comunicar el mensaje al receptor. Lo que demuestra que la naturaleza realiza prodigiosas operaciones que llamaríamos “inteligentes”.

Una naturaleza que manifiesta semejante dinamismo hasta conducirnos hacia nuevas estructuras de orden, nos lleva a la evidente conclusión de que necesariamente tiene que haber una causa superior y exterior a la naturaleza: Dios mismo.

En todo caso, esta manipulación masiva de genes para producir tipos humanos ideales es un proyecto de futuro en el que sueñan los especialistas en ingeniería genética. Sin embargo, nadie piense en un determinismo automático. El resultado definitivo de tipo humano que emerja de esta biotecnología dependerá también de circunstancias ambientales como la alimentación, la educación, los hábitos y costumbres..., en suma, del libre albedrío.

* * *

Los avances en la decodificación y posterior manipulación de los genes, con la finalidad de constituir nuevos códigos genéticos, han generado en la comunidad científica la esperanza de mejorar la vida de los enfermos hereditarios y también de generar determinados individuos con rasgos eminentes.

Se abre, pues, un mundo de posibilidades al reemplazar o suprimir genes en el óvulo fecundado, en las células embrionarias, y así la humanidad puede llegar a tener más genios en ciencias y en artes. Esto ya se ha practicado con notable éxito, por ejemplo, en la biotecnología agraria.

Los científicos suponen que en un futuro próximo la selección de los genes no tendrá límites, no sólo para reemplazar los genes erróneos, responsables de una determinada enfermedad, sino también, eventualmente, para generar una figura más bella, una talla mayor, una vida más larga, carac-

teres más armónicos, temperamentos más sociables, inteligencia más sobresaliente y un largo etcétera. Pero esta manipulación genética puede también acarrear efectos negativos; por ejemplo, una considerable longevidad puede traer consecuencias desfavorables para el sistema de salud, previsión o ayuda social.

En algunos países ya están surgiendo grandes industrias biotecnológicas que van teniendo un explosivo desarrollo, y se considera que, en el futuro, estas compañías tendrán preponderancia fundamental.

3.2. El río de la vida

Nos hemos preguntado: *¿De dónde venimos?* Hemos hecho un amplio rodeo por las fuentes originales del misterio radical de la persona: el mundo genético. De allí venimos.

Estamos intentando, en este libro, descender a los abismos de la decadencia humana; sorprender al hombre en sus últimas fragilidades, cuyas raíces están instaladas precisamente en el terreno genético.

No podremos disfrutar de los horizontes halagüeños que nos ofrece la futura ingeniería genética. Nos hemos encontrado con este sujeto que soy yo, organizado con determinados códigos genéticos, que nos acompañará hasta las fronteras finales. No podemos volver al óvulo materno, para seleccionar o manipular nuestro genoma. Estamos ante una situación límite, una frontera absoluta: yo soy un "hecho consumado".

La pregunta es: ¿Qué hacemos con este sujeto que soy yo? Este libro se ha escrito para responder a esas preguntas: quiere ser mano y "fuerza" para todas las situaciones de la decadencia. Quiere sacar a los caídos en el barranco, tomarlos de la mano y devolverlos al torrente de la vida.

Sí. Vendrá la primavera. Las nieves se derretirán; y nuestras decadencias buscarán el río de la vida y acabarán en el vasto mar.

4. Genética y homosexualidad

Intercalamos aquí este tema por considerarlo perteneciente, en cierto modo, a lo que en este libro llamamos *decadencia;* y, por cierto, sin pretender agotar materia tan compleja; simplemente iluminarla con algunos enfoques genéticos.

Dean Hamer, doctor en biología molecular y sus colegas del Institut Bethesda publicaron en la revista *Science* (1993) la evidencia de que algunos individuos tendrían una predisposición genética a la homosexualidad y que ella estaría condicionada por un gen que está en el cromosoma "X" y más específicamente en la región que ellos denominan "XQ28".

La homosexualidad es un asunto dramático (quizá no tanto hoy día) primero para los que la padecen y también para los familiares y sobre todo para sus padres. He conocido padres para los cuales la tendencia sexual de alguno de sus hijos constituyó una tragedia que arrastraron hasta el fin de sus días, sin asumirla y sin poder perdonarlos.

A lo largo de mis años de sacerdocio han venido a consultarme numerosos homosexuales (varones; nunca mujeres, ¿por qué será?) y llegué a la conclusión de que muchos de los que me consultaron, no tenían solución. Lleno de compasión me refugié en las ciencias genéticas para estudiar esta "enfermedad" (?).

Llegué a la convicción de que en algunos casos, la homosexualidad es algo que viene inserido no sólo en la estructura hormonal, sino en las últimas estribaciones de sus

células. Para la mayoría es una desgracia el haber nacido con esta tendencia. En todo caso, son dignos de comprensión. Según las estadísticas, casi un 10% de la humanidad (tanto de hombres como de mujeres) nacieron con la tendencia sexual invertida, variando mucho, eso sí, el grado y matices de esa tendencia de unos a otros.

Muchos (¿la mayoría?) disimulan al máximo esta tendencia, en los años de adolescencia y aun más de la juventud. Otros muchos, sobre todo los procedentes de las familias piadosas, luchan a brazo partido para no dejarse arrastrar, pero, al final, sucumben. La mayoría lleva esta inclinación como una profunda herida, un trauma doloroso, como una vergüenza social, hasta que lentamente se hacen a la idea de que fatalmente nacieron así.

Con fecuencia, he quedado sorprendido al comprobar que muchos de ellos son piadosos. La mayoría son exquisitamente delicados, cariñosos y sumisos con sus padres. Y muchos de ellos trabajan en su profesión con gran responsabilidad.

* * *

Las ciencias genéticas estarían confirmando el planteamiento de que la conducta sexual desviada de los "gays" no se debe sólo a que ellos decidieron comportarse de esa manera, sino que, además, existiría una exigencia biológica, en algunos casos invencible, que los impulsaría en esa dirección.

La información genética que regula el sistema biológico y determina toda la herencia que se transmite de padres a hijos está contenida en los 23 pares de cromosomas, ubicados en el interior del núcleo de cada una de las células. Esta enorme masa de información está contenida en unos treinta

mil genes distintos: uno de ellos, un gen erróneo, es suficiente para condicionar la conducta homosexual.

Los investigadores que se dedican a individualizar los genes y descubrir el rol que cumplen, ya han sido capaces de descubrir varios genes anómalos que transmiten información errónea y que, como consecuencia de ello, son causantes de enfermedades o anomalías como el alcoholismo, la depresión, la diabetes, la esquizofrenia y ahora también la conducta homosexual.

En todo caso, la tecnología biomolecular puede llegar a reemplazar los genes defectuosos, con lo que estaríamos ante una terapia genética, sin olvidar que este reemplazo se efectúa en la fase embrionaria de la vida.

Desde hace tiempo los hombres de ciencia afirman que los genes regulan todos los procesos de la vida de las células. Inclusive, de su normal funcionamiento depende en buena parte el comportamiento humano. En todo caso, los científicos se muestran cautelosos y agregan que todo lo dicho requiere más investigación, nuevas exploraciones científicas y nuevas verificaciones.

* * *

Aun cuando se haya descubierto el gen que genera la homosexualidad, no se puede concluir que este comportamiento sea exclusivamente un error genético de la naturaleza. La homosexualidad es un fenómeno muy complejo aun a nivel genético; y podría suceder que la condicionara más de un gen, o que esta tendencia estuviese determinada por factores ambientales, costumbres habidas en la época de la adolescencia y otras causas.

De todos modos, que este comportamiento invertido tenga una base genética parece confirmarse por otros estudios que demuestran que la homosexualidad es más frecuente en los hermanos gemelos derivados de un mismo óvulo que en gemelos provenientes de distintos óvulos.

Por otro lado, Simon Levay, del Institut Salk de California publicó un trabajo en el que estudió cerebros de invertidos fallecidos, descubriendo diferencias anatómicas respecto de otras personas normales. Y el mismo investigador publicó otro trabajo en el que describe diferencias encefálicas detectadas en homosexuales después de su deceso.

Toda esta información parece apuntar a que habría una base genética que explicaría una conducta sexual desviada. Si existe uno o varios genes erróneos, estos estarían codificando una o varias proteínas que originarían las antedichas alteraciones cerebrales.

4.1. Diferentes casos

De cualquier manera, en tantas consultas personales que he tenido en el ministerio sacerdotal, he llegado a la conclusión de que se dan casos de homosexualidad extrañamente diferentes unos de otros.

Conocí casos en que individuos que vinieron a este mundo con tendencias marcadamente invertidas, sin embargo se mantuvieron la vida entera en una continencia admirable, sin que ni una sola vez en su vida entraran en contacto con otros invertidos. Me acuerdo de consagrados que consiguieron esta gloriosa victoria a base de fe, oración y ascética.

Recuerdo casos en que determinados individuos habían nacido con inclinaciones sexuales normales, pero en la épo-

ca de la pubertad comenzaron, medio en broma, con juegos venéreos con otros compañeros de la calle; o, en otros casos, fueron víctimas de abusos sexuales por parte de otros muchachos de más edad, y su sexualidad tomó para siempre una orientación irremediablemente invertida.

Conocí individuos que nacieron con inclinación levemente homosexual. Se mezclaron con mujeres de la calle. Se enamoraron de una muchacha, se casaron; y toda su vida fueron normalmente equilibrados. Cabe, pues, una reorientación.

Recuerdo a una pareja que, misteriosamente, después de muchos años de matrimonio, insatisfechos sexualmente, comenzaron (tanto él como ella) a relacionarse con homosexuales o lesbianas, descubriendo en sí mismos una inclinación nítidamente invertida o claramente bisexual. Es impresionante la enorme diversidad de situaciones en que se manifiesta el factor sexual: y prácticamente en cada individuo de manera única.

Un sujeto de tendencia marcadamente homosexual es casi imposible que se mantenga a lo largo de los años en una abstinencia perfecta. No obstante, me encontré varias veces con individuos que mantuvieron en alto el estandarte de la continencia sexual extrayendo energías de una intensa práctica sacramental, animados por una ardiente amistad con el Señor, y por una incansable vida de oración.

* * *

He traído aquí estas consideraciones y datos científicos para aminorar la cuota de sufrimiento y vergüenza social que padecen los homosexuales y sus padres.

Sufren demasiado, los unos y los otros, y sin culpa alguna. Naturalmente, cuando hablo de culpa, estoy refiriéndome a la tendencia en sí misma; no a los actos derivados de esa inclinación.

En todo caso, el capítulo primero de la sabiduría consiste en aceptar un hecho irreversible: el haber nacido homosexual por causa de uno o varios genes erróneos.

Por otros genes equivocados, hay quienes nacieron mongólicos, ciegos, sordomudos, sin brazos, etc. No podemos volver a las primeras fases del embrión.

El paso absolutamente primero del sentido común y de la sabiduría consiste en aceptar con paz que las cosas hayan sucedido, no como a mí me hubiesen gustado, sino tal como, de hecho, han sucedido; y todo, porque la voluntad de Dios ha permitido que genes equivocados se entrometieran en el proceso genético.

5. ¿Quién soy yo?

5.1. Identidad

Identidad es aquello por lo cual algo o alguien es lo que es, aquello que lo caracteriza.

Persona es un conjunto de características físicas, disposiciones psíquicas, rasgos de carácter, deseos, capacidades, habilidades y pensamientos. Esto es lo suyo propio, lo que lo diferencia. Pero las personas también tienen una imagen acerca de sí mismas; una imagen que no necesariamente coincide con la que los otros se han formado de ellas.

Las personas agrandan algunas de sus características, empequeñecen otras, y hay algunas características que ni ellas

mismas alcanzan a percibir. Tales personas se identifican con este conjunto de características. Es lo que estiman ser esencialmente. Es decir, un "sí mismo" ideal, que designamos con el término *identidad personal,* o el *yo.*

* * *

Al indagar la identidad de un individuo, preguntamos "quién es esa persona". El que responde muestra su carnet de identidad, dice su nombre y apellido, y, si es necesario, declara también su nacionalidad.

Pero no es suficiente. También mi cuerpo forma parte de mi identidad. Mi cuerpo con su morfología y todo lo que ha llegado a ser en el curso de los años, esto es: esta constitución somática, una estructura de músculos, huesos, sistema nervioso, circulación sanguínea: todo un conjunto proveniente del primitivo embrión planeado sabiamente por un genoma singular y único.

Mi cuerpo me pertenece a mí más íntimamente que los árboles de mi jardín, los trigales de mi campo y los bosques de mis montes. Incluso más que mi lenguaje o mis condiciones deportivas.

Mi historia personal forma también parte de mi yo, quizá más que mi nombre y mi cuerpo. Mi historia personal comenzó en un determinado lugar y momento; y acabará en un lugar y momento determinados.

Un conjunto de factores han configurado mi identidad personal: nacimiento, familia, amigos, escuela, compromisos laborales, una suma de acciones buenas y malas, de sucesos, alegrías, desilusiones..., en fin, una historia que está tejida de multitud de historias.

* * *

Con el paso de los años, el hombre llega a darse cuenta de que las oportunidades de nuevos horizontes se esfuman. El que llegó a ser médico difícilmente llegará a ser ingeniero o abogado. Ya es demasiado tarde.

Las contradicciones y situaciones conflictivas que frecuentemente depara la vida, obligan al hombre a revisar los valores y proyectos de su identidad personal. Las crisis de identidad son turbulencias que ponen en cuestionamiento los conceptos y los criterios con los que el hombre ha forjado su personalidad. Mi yo puede tener mutaciones de piel, cambio de valores y múltiples alteraciones, aunque nunca radicales.

Pero por encima de mi árbol genealógico, mi cuerpo, mi historia personal y mi código genético, la percepción de mí mismo es una experiencia significativamente más excelsa y profunda. Es como si, en círculos concéntricos, fuésemos descendiendo hasta el centro de nosotros mismos en una gran concentración de la atención. Y ahí me experimento como una identificación de mí mismo *conmigo mismo.*

No sucede que una parte de la conciencia observa y la otra es observada; una parte percibe y la otra es percibida. No. El que percibe soy yo y lo percibido soy yo. Y en este momento, dentro de mí, me deslumbra una percepción vital en el sentido de que soy "alguien" irrepetible, singular y único.

Puedo gritar a todos los vientos: "Mi caso no se repite". En la historia de la humanidad soy uno y único, "nadie como yo". Desde la época de los prehomínidos hasta que expire el último habitante de la tierra, mi caso jamás se repetirá. Mi unicidad es sagrada, de manera semejante a cómo Dios es uno y único. Ni todas las clonaciones del mundo podrán conseguir jamás que la conciencia de mi yo se repita. Mi yo es sagrado e inmortal, único e irrepetible. En esa zona miste-

riosa de mi yo jamás logrará asomar su nariz la intrusa clonación.

5.2. Crecimiento y maduración

La identidad personal se desarrolla y alcanza su plenitud a lo largo de las vicisitudes de la historia personal, permaneciendo el núcleo idéntico a sí mismo. El mar tiene flujos y reflujos, la luna crecientes y menguantes, los años inviernos y veranos; todo varía como las nubes. Pero la realidad última no puede alterarse. Y así, el yo va adquiriendo perfiles y tonalidades diferentes, mientras el núcleo mismo permanece inmutable.

En el yo se apiñan los secretos de gente desconocida que pasó a nuestra vera impregnando de perfume el ambiente sin que nos diéramos cuenta, mientras caían las escamas y aparecía la piel nueva.

El yo es una historia donde se leen capítulos de felicidad y desventura, regocijo y dolor. Es el resultado de un proceso: bajo las alas de la noche y sin que lo advirtiéramos, otros criterios, otros juicios de valor han ido integrando mi yo. En este proceso de maduración se me fueron incorporando nuevos valores, normas, ideales, modelos..., que acabaron por completar mi identidad personal.

Esta identidad constituye como un hilo conductor que establece una continuidad de las diversas y hasta contradictorias experiencias de la vida, al mismo tiempo que nos confiere unidad e integración. Como se ve, el yo nunca acaba de crecer por completo; siempre está en perpetua maduración hasta el fin de la vida. Es el mismo yo cuando fracasa que cuando triunfa, cuando está alegre o triste.

No sólo eso, hay mucho más: el yo va confiriendo forma y estilo a ese bagaje inmenso de experiencias subjetivas y de influencias exteriores; en suma, les confiere una personalidad. Por eso decimos que el estilo es la persona. Y la personalidad y el carácter se forjan y consolidan en medio de combates en un campo de batalla donde se rompen lanzas y se quiebran escudos.

Así se construye una identidad en la que integramos nuestra voluntad, nuestra decisión, nuestras aspiraciones e ideales que, poco a poco, se van sedimentando en la tierra de nuestro yo de donde brota espontánea la afirmación "soy yo" que nos diferencia de los demás.

5.3. Amigo de sí mismo

El paso primero de la liberación consiste en hacerse *amigo* de sí mismo. La observación de la vida me ha llevado a la convicción de que son pocos los que "se gustan" a sí mismos y muchos los que son secretamente enemigos de sí.

A lo largo de la vida he oído a muchas personas expresarse con distintas palabras de esta manera: Se vive una sola vez. Y esta sola vez me ha tocado en suerte un modo de ser que a mí no me gusta nada. Ellos dicen que soy antipático (para ellos). ¡Si supieran lo antipático que soy para mí mismo! Dicen que no les gusta mi modo de ser; ¡si supieran cuánto me gusta a mí...!

Puedo mudar esta ropa por otra. No puedo cambiar esta vestidura (personalidad) por otra. Esto que soy acabará conmigo en la sepultura cuando yo muera. Y pensar que se vive una sola vez y que me haya tocado una personalidad que a mí no me gusta... Y acaban declarándose una guerra de autoexterminio psicológico. Y de estas profundidades nacen los

tipos difíciles y conflictivos que encontramos en la sociedad. Y a veces acaban diciendo: Parece que hubiera nacido para sufrir. Una desgracia, haber nacido.

Tengo que afirmar que no se trata de una desgracia. Eres un regalo excelso. Eres un privilegiado, porque si tienes tres defectos, tienes treinta cualidades. Eres una obra de artesanía elaborada sabiamente por el Artista divino. Eres una obra maestra salida de las manos divinas.

Si dicen que ese universo está sembrado de maravillas, la maravilla máxima eres tú mismo, portador de un aliento divino e inmortal. Sólo te hace falta una cosa: lanzarte de cabeza en las manos potentes y amantes del Padre querido con un amén, feliz de ser como eres, contento de ser como eres, amigo de ti mismo ante todo. No olvides que somos aliento y fragancia de Dios.

En resumen: el yo es un proceso dinámico que no acaba sino con la muerte. Y allí, en la muerte, se acaba de lograr la perfecta identidad.

5.4. Intimidad

La intimidad está amenazada por todas partes. Ella es el vértice más noble de nuestra libertad que encierra tantos secretos; el albergue que cobija aventuras y desventuras, nuestros tesoros ocultos...: todo está en peligro.

Existe la amenaza de que esta preciada intimidad pueda quedar desnuda o aterida ante el asalto de la prensa, la policía, los tribunales... En suma, la amenaza esta dirigida al corazón secreto de nuestra libertad.

Nadie quiere que le roben la intimidad por una indiscreción telefónica. De pronto, el individuo queda asustado por

ciertas intimidades secretas que no se quiere recordar ni a sí mismo. ¡Qué difícil definir la intimidad! ¿No será el santuario del yo?

Es un laberinto intrincado pero delicioso, encerrado, por ejemplo, en mil cartas en que los enamorados fueron develando su intimidad; hasta ahí no llega el policía ni el fiscal. Está archivada bajo siete llaves. La verdadera intimidad se derrama en el silencio, inaccesible a los curiosos y pseudocientíficos.

¡Qué triste espectáculo el ver la intimidad convertida en estadística sociológica, en problema psicoanalítico o en materia de estudio de la psicología conductista!

Los tratadistas, cuando han agotado todos los intentos de definir la intimidad, creen haber llegado al hondón de la cuestión señalando, como vértice de la intimidad, la sexual, sin advertir que la intimidad sexual puede ser, paradójicamente, la menos íntima de todas.

En la pregunta *¿quién soy yo?* la intimidad es la zona menos localizable y accesible; y, al mismo tiempo, lo más sustancial de mí mismo.

Bien podríamos denominarla con una nueva palabra: *mismidad.* Sin embargo no se puede identificar la mismidad y la intimidad. Mismidad es identidad consigo. Intimidad, en cambio, no deja de tener referencia al otro. En su esencia más entrañable, intimidad es el asunto más *personal, mío, íntimo* y *último,* aunque en este secreto pueda haber una referencia al otro.

5.5. En busca del sentido perdido

Vivimos una época de crisis que se distingue por la sensación de vacío existencial o pérdida del sentido de la vida.

Por eso mismo estamos urgentemente necesitados de trascendernos continuamente, dar pasos hacia delante.

Nuestra época está envuelta en un vertiginoso movimiento de perpetua mutación a todos los niveles. Por eso la crisis es permanente y progresiva, y a veces explosiva. Nos sentimos zarandeados y mareados por los mitos del progreso indefinido, utopías mesiánicas, ideologías sociales o políticas. Se han desvanecido las certezas que nos venían de sistemas religiosos, de creencias colectivas. En medio de esta desorientación no faltan temperamentos sensibles e inquietos que se sienten llamados a intentar nuevos caminos.

Trascenderse es ir más allá; superar de alguna manera las propias fronteras y límites personales. El hombre no es una entidad acabada, es un devenir, un estar haciéndose en la contingencia. La cuestión es abrirse cada vez más a la dimensión de la profundidad, como decía Goethe: "La divinidad actúa en lo vivo, en lo que deviene y cambia, no en lo consolidado e inerte".

Normalmente son las Iglesias las encargadas de mantener viva y creciente esa trascendencia; pero ellas se han transformado, como dice Balducci, en ideologías sacrales, con un lenguaje en desuso que no nos dice nada. Esto explica el desencanto creciente y la tendencia a la desafiliación de estas Iglesias.

Como contrapartida, están surgiendo por todas partes sectas, ofertas y propuestas del más variado color, señal evidente de que infinitos finitos de la sociedad consumista no pueden saciar un pozo infinito. Sólo un Infinito lo puede llenar. Por eso, se ve venir, ¡y ya viene!, una nueva era de hambre de Dios, una búsqueda ardiente y profunda del Dios vivo y verdadero.

CAPÍTULO 2

OLVIDO

1. Olvido

Antes de que el sol se haya escondido tras los montes y los muros de la casa se hayan derrumbado, nuestro hombre quiere dejar en orden los asuntos pendientes y deshacerse de ciertos objetos cargados de historia personal.

El hombre va a cumplir 78 años y su organismo está deteriorándose aceleradamente. Desde los lejanos días de su abuelo, en un rincón discreto de la casa solariega está ubicado el viejo arcón familiar donde se guardan, desde tiempo inmemorial, recuerdos, fotos y documentos confidenciales que ahora el amo de la casa quisiera preservar de la curiosidad de los descendientes.

El anciano dueño de la casa presiente que cualquier día puede asomarse a su puerta la silueta de la muerte, y sus días podrían estar contados; y no quisiera que sus intimidades quedaran al descubierto impunemente en un futuro cercano. Quiere, sobre todo, romper en pedacitos ciertas fotografías que podrían delatar historias secretas. Así que hay que abrir el arcón que ha estado cerrado durante tantos lustros.

* * *

Pero, ¿dónde está la llave del arcón? Y, después de revisar la casa entera, resulta que la llave estaba dentro del arcón, que, ¡oh sorpresa! estaba abierto.

Abierto el cofre, nuestro hombre se encontró con fotografías descoloridas de antiquísimos tiempos, pero no consiguió reconocer ni las personas que aparecían en la foto ni la época en que aquello sucedió.

Cuadernos viejísimos con nombres que ya no le dicen nada, con anécdotas que se perdieron en la penumbra de los tiempos.

Cartas de personas que hoy ya no recuerda y que, sin embargo, si se guardaron es señal de que un día fueron seres entrañables, personas cercanas al corazón.

Una corbata arrugada que hoy no le dice nada pero que por alguna razón la conservó. Debió ser regalo de alguien entrañable, con una historia particular.

Agenda con iniciales grandes y bien subrayadas de personas hoy desconocidas, pero que en su tiempo debieron ser significativas; mas hoy ya no sabe a quién corresponden esas iniciales.

Talismanes que personas muy especiales colocaron en sus manos en una fecha ya borrada de su memoria.

En suma, con el arcón abierto, el anciano señor se dio cuenta de que gran parte de su vida estaba sepultada en la laguna del olvido.

* * *

Por los rincones perdidos fue quemando su vida retazo a retazo. De momento sólo él permanece de pie por un tiempo que se supone breve. Pero la vida, lo que se dice *vida,* la carga histórica, con sus novedades, emociones, historias íntimas..., eso ya se esfumó.

A estas alturas de su vida, todavía hoy, le suceden peripecias increíbles: hace poco se encontró en la calle con uno

de los amigos más queridos de la vida y, al saludarlo, no recordaba su nombre.

En la conversación rutinaria con los familiares, de pronto olvida el nombre de la enfermedad que lo aqueja, de la ciudad que visitaron el año pasado, de la flor favorita que cultiva en su jardín...

Y así le sucede con tantas otras cosas: amistades remotas, fugaces amores de antaño, brillantes aventuras de la juventud, clamorosos éxitos profesionales..., todos los recuerdos yacen en la alacena cuya llave se ha extraviado para siempre.

No es que el pasado nunca hubiera existido o se hubiera convertido en estatua de piedra; es que todo se esfumó como un sueño gris. Los recuerdos se volatilizaron por los espacios etéreos; volaron a ninguna parte.

1.1. La memoria y el olvido

Una de las facultades que más prematuramente abandona al hombre es la memoria. Uno de los primeros síntomas de la decadencia general del ser humano es el olvido. Al sobrepasar los 60 años, es excepcional la persona que no se queje de estar perdiendo la memoria, debido al desgaste y fatiga de las células cerebrales.

Es una queja universal: "Se me olvidan los nombres de las personas, de los lugares y de las cosas. Con frecuencia me expongo al ridículo en el trato con la gente. No consigo mantener una conversación airosa con los amigos por los fallos de mi memoria".

Hay quienes llegan a este mundo con una memoria prodigiosa. En cambio, los hay que nacieron con una pésima memoria para recordar nombres pero con excelente capaci-

dad para las ideas lógicas, con disposiciones excepcionales para dictar lecciones o conferencias en las cátedras sin necesidad de acudir a los apuntes.

También he conocido a personas que a edad muy avanzada conservan una memoria envidiable, recordando episodios de la juventud y edad adulta con sorprendente facilidad, con miles de detalles, y nombres propios; y todo ello con extraordinaria rapidez mental.

1.2. Memoria transfigurada

La memoria es un proceso mental dentro del sistema cognitivo general, encargado de almacenar y procesar la información que el sujeto recibe para que, posteriormente, pueda recuperar y utilizar los datos procesados.

Según la teoría psicoanalítica, el fenómeno del olvido está mediatizado por un factor de represión de naturaleza inconsciente. Según esta teoría, las antiguas experiencias almacenadas nunca se borran completamente. Pero la represión inconsciente impide el acceso a las antiguas experiencias almacenadas.

Para la teoría conductivista, el mecanismo de la recuperación de la información se realiza sobre la base de una asociación entre los estímulos y las respuestas.

Los especialistas diferencian tres procesos básicos entre los mecanismos de la memoria: codificación de la información, almacenamiento, recuperación. Como hemos designado, los fallos de la memoria son debidos al desgaste y atrofia de las neuronas que participan en estas fases.

Antes se distinguía la memoria de largo alcance y la memoria de hechos recientes, ambas residentes en diferentes

centros cerebrales. Hoy se afirma que los dos tipos de memoria se forman en las mismas células pero en forma independiente. Son registros vivos impresos en las proteínas que integran el contenido de las células y que se van modificando con el tiempo.

El cerebro es esencialmente dinámico y funciona como una biblioteca donde siempre caben más libros.

* * *

Es un misterio nuestra memoria.

Fue registrando sucesos pasados para que se hicieran presentes en este momento.

Hoy registramos las escenas actuales para que sean revividas años más tarde.

Sucesos acaecidos hace muchos años, hoy los recordamos, no idénticos a como sucedieron, sino revestidos de una interpretación, una nueva luz emanada de las experiencias posteriores. En suma, concedemos a los sucesos antiguos una nueva existencia, como si se tratara de una nueva creación.

Parece un prodigio: la memoria revive y transfigura los acontecimientos antiguos de la vida. Hay quienes se dedican, en la actualidad, a revivir antiguas escenas revestidas de interpretaciones oníricas, recreándolas. Son los *ensueños de la vida.*

CAPÍTULO 3

CANSANCIO

Las emociones nos zarandean, nos hunden. La dinámica cósmica no se cansa, pero se agota. No así la dinámica vital: esta se desgasta, se cansa y, al final, se agota.

"A la gente le gusta sentir", sea lo que sea, dijo Virginia Woolf. Nosotros agregamos: sentir equivale a vivir, y vivir es transitar por las mil y una experiencias que ofrece la vida con sus matices y colores, aunque sepamos que algunas de estas experiencias serán terribles y crueles. Pero todas ellas, las crueles y gozosas, todas ellas fatigan porque se gastan con el uso.

Y así, nos cansamos de amar; nos cansamos con las penas y los miedos; el aburrimiento nos mata; hasta nos cansamos de la calma. Toda actividad humana aterriza en el desgaste y cansancio.

1.Consumidores de emociones

Somos una perpetua contradicción: queremos estar al mismo tiempo satisfechos e insatisfechos, concentrados y dispersos, en calma y en tensión.

Sin embargo, no somos capaces de vivir sin estímulos porque somos insaciables consumidores de emociones, saltando como estrellas errantes, de un estado a otro, de un hemisferio a otro, mostrándonos alternadamente alegres, tristes, humildes, altivos; enojados, valientes, fugitivos; satisfechos, ofendidos, recelosos con los otros cien matices, te-

niendo, como dice Quevedo, "un breve descanso muy cansado",entre un estado y otro.

En el centro de nuestra personalidad, en el hondón del corazón, habita un inventor de nuevos sentimientos y extrañas ocurrencias a las que hay que dar paso libre; las que, al final, nos arrastrarán al pozo del cansancio.

Y así, avanza la rueda giratoria de la vida: mil necesidades han dado origen a nuevos deseos; y las pasiones que estos generan son la fuente más fecunda de desordenes que afligen al hombre, lo fatigan y cansan.

* * *

Al primer golpe de vista, el cansancio es lo que más se parece a la decadencia. Hay que distinguir el cansancio de la fatiga, aunque a veces nosotros mismos usemos indistintamente ambas palabras. Un hombre, después de un gran esfuerzo físico, se siente cansado. Pero, tras un descanso conveniente, se recupera y vuelve a la normalidad.

Pero existe también un *estado* de cansancio. No se trata del resultado de un esfuerzo intenso y precipitado. Al dar asistencia espiritual a los enfermos graves, más de una vez he podido observar que los pacientes no se quejan de dolor sino de cansancio: "Me siento muy cansado"; así resumen su sensación corporal a pesar de que no han realizado ningún esfuerzo pesado.

Al preguntar a un anciano: "¿Cómo se siente?", cuántas veces se me ha respondido con una sola palabra: *cansado.* Tanto es así que con frecuencia se me ha ocurrido identificar ambos términos: ancianidad y cansancio: el anciano es un individuo cansado, cansancio como *estado.* Cansado de

luchar, cansado de vivir, cansado de todo: deseo de detenerse, de no seguir adelante, de que el reloj se pare de una vez.

2. Fatiga

La *fatiga,* además de cansancio, contiene otros matices, como vacío existencial, ausencia de sentido y de alegría de vivir.

Se da, por ejemplo, fatiga matrimonial cuando uno u otro cónyuge, o los dos, perdieron el encanto del primer amor, y como consecuencia, el matrimonio está resultando una convivencia rutinaria, carente de alegría y belleza. Están fatigados.

Existe la fatiga profesional: el médico o el abogado, en los días de su juventud comenzaron a trabajar con ilusión; todo despertaba interés y causaba emoción. Pasaron muchos años. La rutina fue sustituyendo a la novedad. Ya todo resultaba monótono, aburrido, y perdieron poco a poco la alegría de su trabajo profesional. Fatigados.

Existe, por ejemplo, la fatiga sacerdotal. En plena juventud saltaron a la palestra con fuego y ardor. Sin buscar recompensa, fueron luz para el ciego, alegría para el triste, camino para el inválido. Pasaron décadas; en el transitar de la vida fueron perdiendo la mística; y hoy su actividad es fría, profesional: invadidos por la fatiga.

Hay que tener presente que en todos los casos de fatiga se dan siempre diversos grados de cansancio.

Los profetas fueron modelo de resistencia. Sin embargo, Elías, cuando huía de la espada de Jezabel, en la travesía del desierto, cansado y fatigado, después de un día de camino, se sentó a la sombra de una retama para dormir y morir. Sin-

tió miedo, tedio y ganas de morir: "Basta ya, Señor: quítame la vida, pues yo no soy mejor que mis padres" (1Rey 19,4ss). Aquí tenemos hacinados en un único haz el cansancio, la fatiga, el tedio y la desgana.

* * *

Un día, en un hospital, recuerdo que un enfermo grave me dijo estas inesperadas palabras: este cansancio es peor que el dolor. Sé cómo defenderme del dolor, pero no sé qué hacer con el cansancio.

El estado de una grave enfermedad engendra, además de cansancio, una sensación de soledad. No sé qué tiene o cómo se explica, pero los frutos inmediatos que engendran enfermedades serias como el cáncer, son: soledad en el alma y cansancio anímico-corporal.

Recuerdo que, en una oportunidad, entablé una conversación de mucha confianza con un anciano que se quejaba de cansancio. Yo le pregunté: –¿qué se siente con el cansancio en el cuerpo, cómo se siente? De entrada me corrigió: "No es sólo en el cuerpo donde se siente –dijo–, sino, al mismo tiempo, en el ánimo... –Y continuó: –Pesadez, eso es lo que se siente; la pesadez de quien ha trabajado día y noche, y se queda sin fuerza ni alegría. También se siente desgana mezclada de tristeza, como si a uno le faltasen ganas de vivir".

3. Qué es y cómo nace el cansancio

Comencemos diciendo que la condición humana es constitutivamente corporal, temporal.

Humanamente existir es durar; de alguna manera fluir. Durar y fluir corporalmente.

En nuestro cuerpo, lugar de la temporalidad de la vida, de la voluntad de vivir y del hecho de ejercer esa voluntad, nace el desgaste. Ninguna actividad humana escapa a esta exigencia.

El esfuerzo es el costo del vivir humano; y el cansancio es la consecuencia inevitable del mismo.

Toda experiencia humana es un proceso sometido al influjo del cuerpo que la expone a la ley del esfuerzo y del cansancio.

El estado de ánimo es oscilante: sube y baja. En esta oscilación pendular puede haber momentos en los que la vitalidad alcanza su clímax más agudo, que se puede expresar con aquella exclamación bíblica: "¡Qué bien estamos aquí!". Nos gustaría que esos momentos se eternizaran. Pero esos momentos también pasan.

* * *

A los días eufóricos pueden suceder, y no se sabe por qué, días grises y deprimentes en los que justamente conseguimos remar a costa de grandes esfuerzos.

Muchos días tenemos que buscar el agua viva en pozos lejanos. Y no rara vez el pozo está demasiado distante, y tarda mucho en manar el agua. Y nos impacientamos. Y el cuerpo se desgasta, la mente se oscurece, el ánimo desfallece y un cansancio mortal se apodera de todo el organismo.

El cansancio no es enfermedad. No es dolor, ni siquiera molestia. Es otra cosa: pesadez mezclada de tristeza; es, al mismo tiempo, corporal y anímico; algo que puede emparentarse con la depresión.

4. Causas y raíces

A los años de la juventud, con sus entusiasmos, les sucede la edad de la madurez, en la que las ilusiones se esfuman y los ideales se decantan, y no rara vez el hombre es acosado por el desánimo.

Otras veces el cansancio sobreviene por la precariedad de los resultados. Un hombre normal, en un momento estimulante, sueña y emprende altos proyectos en la esfera de su profesión o finanzas, y se lanza de cabeza en las tumultuosas aguas de sus actividades profesionales con grandes esfuerzos y mucha fatiga. Y más de una vez falla por completo la proporción entre los esfuerzos y los resultados. E inevitablemente sobrevienen el decaimiento, la decepción y el cansancio.

¿Cuáles son las causas, dónde están las raíces del cansancio? A veces es el torbellino de la vida en que estamos sumergidos sin poder respirar. Otras veces, por esos altibajos de la vida, las empresas ruedan aceleradamente por la pendiente del fracaso. ¡Y hay que ver cómo fatigan los fracasos: como si se hubiera trabajado inútilmente! Un trabajo con éxito no cansa. Pero un trabajo sin resultado cansa notablemente.

* * *

La vida, como es normal, sigue turbulenta e imprevisible. No rara vez se trata de las zancadillas de los envidiosos. Frecuentemente las flechas envenenadas de los resentidos nos amargan. Y de tanto dar vueltas en nuestra mente a las palabras hirientes del vecindario, nos vamos haciendo cada vez más amargos, y la amargura fatiga terriblemente, quizá más que ninguna otra cosa.

Una vida de persistente tensión, vivida superficialmente en una sociedad de alta velocidad, a veces con competitividad desleal, necesariamente conduce al hombre a un esfuerzo mental desgastador, y acaba por deshacer todas las fuerzas vitales hasta aterrizar en un agotamiento irremediable.

Por este camino puede apoderarse del hombre una inquietud tan profunda que llegue incluso a desbastar los ideales de su vida, consumiendo las energías más vitales hasta reducir al hombre a un estado de cansancio crónico, abatimiento próximo a la depresión, siendo al final visitado por dos de las hijas típicas del cansancio que son la decepción y el tedio.

5. Raíces de profundidad

Como es sabido, las emociones que envía nuestro cerebro desencadenan en el organismo una cascada de respuestas, de donde proviene la fatiga nerviosa, la cual no significa necesariamente enfermedad.

Pero se pierde el buen humor; nos hacemos menos productivos; disminuye la creatividad. Es un cansancio de tipo nervioso que popularmente se llama *estrés*. Aunque, repetimos, no se trata de enfermedad, ni corporal ni mental, sin embargo, deja el campo libre para la instalación de múltiples virus. Dicho de otra manera: altera notablemente el sistema inmunológico.

Es el caso de los astronautas: su regreso a la tierra es el momento más difícil del vuelo, cuando los especialistas constatan que el sistema inmunológico del astronauta no funciona normalmente, o que su desarrollo se ha alterado: es el sello biológico del cansancio. Como consecuencia, el organismo puede quedar a merced de los microbios, de los virus,

incluso de las células cancerosas que hasta ahora podían haber estado contenidas.

Es notable la influencia del cerebro sobre el sistema inmunológico. Cuando una esposa muere de cáncer, su esposo experimenta una fuerte disminución de sus defensas. Proust, con sólo mirar el cuadro de *Los girasoles* de Van Gogh, sufría una aguda crisis de alergia. Hay personas que caen enfermas de diferentes dolencias en los aniversarios de hechos luctuosos como muertes, accidentes..., lo que significa que las agudas emanaciones cerebrales provocan fuertes caídas de defensas produciéndose debilitamiento general del sistema inmunológico.

Está demostrado que una persona *estresada* es fácilmente presa de enfermedades gastrointestinales. Y no sólo se trata de determinadas enfermedades. Es el hombre el que está enfermo por hallarse sometido a las dificultades de la vida, desgaste cerebral, depresión... Como el sistema inmunológico está alterado, bajan las defensas, y las enfermedades encuentran vía libre.

Como hemos explicado más arriba, el cansancio es una sensación aparentemente corporal, pero en realidad se trata de una mezcla anímico-corporal. No obstante, la fuente principal es el desgaste cerebral que acaba causando la caída general de las defensas.

Cualesquiera de los mecanismos que tengan por objeto el descanso mental, serán excelente apoyo para neutralizar el cansancio.

6. El cansancio del creyente

Si el sujeto es un creyente, la fatiga puede venir de la cultura ambiental. Los valores de la sociedad actual están

dominados por los criterios del agnosticismo; y el creyente se ve obligado a nadar contra corriente. Los juicios de valor que compartimos en la sociedad secularizada en la que vivimos, no nacen de la fe.

Y el creyente puede sentir amenazada su confianza en ese "algo", en esa "realidad" por excelencia que ha experimentado en momentos privilegiados de su vida. Pero ahora, en las horas oscuras, los grandes contenidos de la fe no resultan empíricamente comprobables. Y esta sociedad únicamente acepta la realidad que sea verificable con los criterios ambientalmente admitidos.

Por todas partes, a nuestro derredor se aprecia y se acepta lo práctico, lo tecnológico, lo que se puede comprobar por las ciencias exactas. Pero como el rostro del Señor no entra dentro de estos parámetros, y su luz no puede ser captada por nuestros medios ópticos, el creyente se desconcierta, y comienza a vacilar y a preguntarse si el contenido de su fe no será ilusión fugaz de un momento feliz de la vida. Y la antigua evidencia azul comienza a diluirse en un estado de fatiga y cansancio.

Pero hay otro fenómeno exterior que acosa al creyente con un sentimiento chocante; la virtud parece poco rentable porque frecuentemente los malvados prosperan y los justos fracasan. Los que luchan por la justicia son encarcelados; y los opresores navegan en gloria y prosperidad, con lo que el creyente se cansa de hacer el bien y de comprobar que en este mundo no hay justicia inmanente. El cansancio congela el ardor de la fe y el creyente puede entrar en un estado de desconcierto. Es la fatiga en su fase más peligrosa.

* * *

En el terreno de la experiencia espiritual existen las pruebas purificadoras; nos asiste la certeza de que Dios se oculta para que sintamos su ausencia y nos esforcemos por buscarlo. Es saludable experimentar la ineficacia de nuestro esfuerzo, para que así, cansados y derrotados, sintamos en la propia carne la necesidad de ser salvados por obra de la gracia.

Los padres espirituales nos hablan de desierto, noche oscura, sequedad, desánimo..., experiencias que nos conducen a una situación límite para que desde ahí, tomados de la mano divina, podamos emprender el vuelo y elevarnos.

Pero, ¿cómo perseverar en el esfuerzo si son precisamente las fuerzas las que nos han abandonado? ¿De dónde sacará el creyente el ánimo si está metido en el pozo del desánimo? Si el viajero peregrino, en su caminar, se hunde en el suelo fangoso, ¿qué consigue haciendo esfuerzos con movimientos corporales? Sólo una mano tendida de lo alto lo puede sacar del pantano y elevarlo hacia las cumbres.

6.1. Resistencia y sumisión

Del cansancio se llega a la fatiga. De la fatiga al estrés; y así nos encontramos a las puertas de la depresión, que no es otra cosa que la alteración de la vitalidad, o mejor, un descenso de la vitalidad.

La condición humana está llena de limitaciones: grandes esfuerzos y pequeños resultados; algunas cualidades y muchas carencias; querer mucho y poder poco. No hay proporción entre los proyectos que soñamos y los frutos que conseguimos. Sabemos que el ser humano es esencialmente limitación: la soledad su compañía, y la muerte su meta.

Es legítimo soñar con altos ideales y luchar por conquistarlos; pero con los límites conocidos, reconocidos y aceptados.

* * *

La paciencia es una palabra ambigua. Por paciencia entienden muchos pasividad, resignación, fatalidad. No. Paciencia equivale a resistencia y sumisión. Contra toda apariencia, paciencia equivale a fortaleza. En el fondo se trata de aceptar los límites y acoger activamente toda la realidad que yo no pueda cambiar.

Significa resistir con fuerza para no irnos de espaldas al suelo, y rompernos en pedazos. Perder la paciencia en la lucha significa cansancio de resistir, ceder al desánimo, desesperarse.

La cuestión es esperar contra toda esperanza. No dejarse llevar por el nerviosismo inútil. Nunca cansarse. He aquí el gran principio de Wittgenstein: "La irracional convicción de que, pase lo que pase, todo acabará bien".

Los ingredientes de la vida como la tribulación, el decaimiento, los mil grados de cansancio..., todo será neutralizado por una paciencia ardiente y activa, los ideales permanecerán de pie, como columnas, y continuaremos la subida a la cumbre.

CAPÍTULO 4

FRACASO

1.Prototipo ideal

Para el mundo moderno el prototipo humano ideal es el hombre con éxito, el vencedor en la carrera de la vida, el primero en los estudios y estadios. En esta carrera no cabe imaginar otra gloria que la de ocupar el primer puesto en todo tiempo y en todo lugar, lo cual implica y exige ambición, elevada autoestima, carisma de líder y el orgullo de ver a los demás siempre detrás. En esta sociedad, la hipótesis de ser derrotado nos resulta insoportable.

Ante la opinión pública, opinión tejida diariamente por los medios de comunicación, la figura emblemática del hombre afortunado, figura aclamada en los deportes y en las artes, es el tipo invulnerable como un Sigfrido cuyos puntos débiles, si los hay, hay que ocultarlos a cal y canto.

Toda la gente quiere tener cada vez más, y la plenitud vital se mide por el parámetro de la voluntad de poder y del poseer. La dominación del poderoso es mirada, admirada y envidiada como el sueño social más alto. Cualquier retroceso, sea económico o político, es visto con horror en una sociedad que se arrastra cuesta abajo y en cadena hacia los máximos niveles de producción y consumo.

* * *

Como consecuencia, al oprimido y fracasado se lo mira y se le trata como un estorbo inútil cuyo paradero es el rincón y el olvido.

Dentro de nuestra sociedad distinguimos dos clases de individuos: los ganadores y los perdedores: los perdedores, es decir, los fracasados, son como un barco naufragado: están fuera de juego; no tienen quien los defienda; tampoco tienen autorización para alzar la voz a fin de reclamar derechos. Son los insignificantes, los excluidos de la sociedad.

Allí donde se hace presente el fracaso, en la forma que sea, todo el contingente humano queda marcado por el sello del desprecio. Y así, países enteros son catalogados como perdedores, sin poder jamás levantar cabeza, y arrastran por siglos el estigma de países retrasados y arrastrados ante la faz de la tierra. Es el caso del llamado Tercer Mundo: naciones marginales colocadas a un lado en el avance victorioso de la corriente histórica de las naciones ricas.

2. Origen y naturaleza del fracaso

La palabra fracaso se endosa a aquellos individuos que no obtienen resultados positivos en sus empresas humanas. Consiguientemente, para ellos desapareció en el horizonte cualquier expectativa o perspectiva de cara al futuro.

El que ha fracasado es como quien ha sufrido un naufragio, como aquel que no logró llegar a la meta porque se quedó a medio camino. Sus planes se los ha llevado el viento y sus proyectos se los tragó la tierra.

Cuando en el seno de la opinión pública se habla de "existencia fracasada", se hace referencia a determinados individuos que, por su propia culpa, se hundieron en el pozo del desastre. En cambio, cuando en la sociedad se habla de "matrimonios fracasados" suele referirse al hecho de que dos personas han frustrado sus propias ilusiones, las que habían depositado en el proyecto de una vida "de a dos".

Suele hablarse también de "políticos fracasados": es el caso de aquellos hombres públicos que despertaron expectativas desproporcionadas pero que, en la actuación pública, han demostrado que sus promesas eran tan sólo pompas de jabón.

El fracasado por excelencia es aquel individuo que emprende diversos proyectos, péro, no se sabe por qué, todos sus intentos, uno tras otro, se fueron al río de la nada. Como consecuencia, su existencia está marcada por la frustración, de donde brota espontáneamente el resentimiento como mecanismo automático de violencia compensadora, y el desprecio de la sociedad lo acompaña a todas partes. En suma, dos notas típicas marcan al fracasado: la improducción y el desprecio social.

2.1. Diversidad del fracaso

Parece que va en la esencia del hombre sentirse con frecuencia cercado de situaciones límites y fronteras absolutas. En el momento menos pensado, factores inesperados se hacen presentes, como una enfermedad, cansancio, traumas, colapsos...

También es necesario contar con desafíos que sorpresivamente provienen del campo económico o profesional, sin olvidar, por otra parte, el hecho de que el hombre, por sí mismo, es ambivalente, contingente e idealista, y casi nunca se satisface en sus aspiraciones más profundas.

Los médicos y enfermeros, psicoterapeutas y pastores han tratado con esmerada profesionalidad a un enfermo de gran complejidad, cuyo final ha sido un fracaso, porque ha fallecido o porque se ha hundido en un estado anímico catastrófico: es difícil que las huellas de tamaño fracaso no se impriman en los profesionales.

Apenas existen adictos, sea a las drogas o al alcohol, que no se encuentren atrapados en las garras de un círculo vicioso: atenazados entre el horror al fracaso y la seducción fatal de las mismas drogas, aun a sabiendas de que ellas implican muerte y destrucción.

Los criminales reincidentes demuestran a sí mismos y a la sociedad que su vida está condenada al fracaso porque vuelven y vuelven, como las olas del mar, a reincidir en sus delitos como fatalmente seducidos.

Hay en los evangelios unos cuantos ejemplos que evocarían el supremo fracaso del hombre en el proyecto fundamental de vida: la higuera estéril a la que no se le concede nueva oportunidad de dar fruto; los peces devueltos al mar por inservibles. En la crisis final de la historia dos hombres estarán en el campo, uno será tomado y el otro dejado, como indicando que nuestra vida puede desembocar en éxito o en fracaso; y en este último caso podrá tratarse de un fracaso supremo o definitivo.

* * *

Soy yo mismo quien crece; me hago adulto, anciano, sabio. Pero me ha sobrevenido una seria enfermedad, han fallecido mis padres, un accidente me impide caminar, ha llegado la crisis y la tengo que afrontar. Pero como se trata de una situación inédita y no fui preparado para afrontarla, tengo que inventar o improvisar soluciones sobre la marcha para traspasar fronteras desconocidas. Tengo que aprender a vivir, porque cuando me enseñaron y me prepararon para vivir, nunca nos pusimos en la hipótesis de que iba a encontrarme en esta situación crítica o de fracaso. Vivir es responder cada día a nuevos desafíos.

Se casaron. Ante el magnífico misterio de la existencia soñaron en la estrella del primer hijo. Extendieron las alas para recibir al primogénito. Explosionó la alegría de la vida y la dicha casi tocó el firmamento. Llegó el segundo hijo y otro más. Todos crecieron. Ahora, después de 25 años, el primogénito es drogadicto; el segundo, alcohólico, y el tercero un inútil para los estudios. Los padres se miran como diciendo: ¡cuántos sueños rotos...!

Tiene 35 años. Hizo estudios brillantes; varias especializaciones en el extranjero. Estaba embarcado en un bellísimo proyecto de vida y todo navegaba viento en popa. Tuvo un terrible accidente: fue literalmente masacrado en su integridad física. Pero sobrevivió. Pasaron muchos años y, poco a poco, se vio obligado a revisar enteramente el proyecto de su vida, como quien comienza a vivir.

3. Panorama general

El fracaso es parte integrante de la condición humana.

Incluso los hombres que logran los mayores éxitos no dejan de saborear el gusto amargo de la derrota en el transcurso de los años. Un campeón deportista sabe que llegará el día en que otros atletas más jóvenes lo vencerán.

Un científico laureado sospecha que, pasados los años, llegarán otros avances que eclipsarán el brillo de su descubrimiento. Un político de gran carisma que acaba de obtener una resonante victoria sabe y teme que su programa puede ser destrozado por otros políticos más audaces y sin escrúpulos.

Una estrella rutilante de cine lleva clavada en el alma la certeza de que los años no la perdonarán y el esplendor de su belleza se marchitará como flor de un día.

Los nobles y plebeyos, los famosos y anónimos, potentados e indigentes serán alcanzados tarde o temprano por el largo brazo del fracaso.

El fracaso nunca se alejará de nuestra puerta porque somos así: limitados y mortales. Somos soñadores de inmensidades, peregrinos de lo absoluto, en un eterno retorno en busca de horizontes inaccesibles y de estrellas imposibles. Tropezamos y caemos. La enfermedad nos acosa y la muerte nos espera en cualquier esquina.

Con frecuencia la razón de nuestras frustraciones está en que, al elaborar un proyecto, ponemos la línea demasiado alto. Y cuanto más alto es el punto de enfoque, mayor la probabilidad del fracaso.

* * *

Muchos días antes de la fecha señalada, los parientes y familiares organizamos un día de campo con mucha ilusión. Llegó el día y amaneció lloviendo torrencialmente. Tuvimos que suspender la salida con la mayor pena.

Teníamos una cita importante con los gerentes de la empresa y con los ingenieros de la obra. Un fenomenal atasco de circulación nos impidió llegar a tiempo a la cita. Tuvimos que fijarla para otro día.

Siempre habíamos calculado que nuestros recursos eran muchos y suficientes para desempeñar holgadamente nuestra profesión, y poner en marcha la empresa. Pero en el momento más inoportuno se ha presentado una recesión económica de carácter nacional, y nuestros recursos han resultado insuficientes. Hemos tenido que renunciar al gran proyecto que habíamos acariciado.

En el ámbito de nuestra competencia profesional nos defendemos bien. Pero en otros campos como, por ejemplo, el económico, parecemos torpes principiantes.

Frecuentemente sospechamos que si estuviéramos mejor preparados, y nuestros conocimientos fueran más amplios, los golpes de la vida no nos perturbarían tanto.

La humanidad ha soñado en tiempos todavía recientes con que la ciencia y la tecnología avanzarían hasta fronteras tan lejanas que la naturaleza humana quedaría exenta de cualquier desastre exterior. El viento se encargó de dispersar esos sueños, como se desvanece la espuma al soplo de la brisa.

También calculaba la humanidad que la educación y la investigación tecnológica alejarían para siempre la pobreza de nuestros hogares. Esos cálculos resultaron torres de cristal que al primer golpe saltaron por los aires en pedazos. Y en reemplazo, han ido surgiendo otros sueños, románticos también, de retornar a la vida idílica y simple del campo.

Como primates que saltan de rama en rama, también nosotros hemos dado brincos del optimismo pelagiano al pesimismo maniqueo. Pero por ahora preferimos optar por una modesta posición intermedia, sabiendo sí que hay progreso en las *ciencias del hombre,* pero no hasta tal punto que seamos capaces de controlar todo nuestro entorno exterior eliminando cualquier posibilidad de fracaso.

3.1. El enemigo: planeta tierra

El enemigo está en casa: nuestro planeta. De su seno emergen las peores amenazas: inundaciones devastadoras, tornados y ciclones capaces de arrasar continentes enteros, pavorosos ríos de fuego emanados de las bocas volcánicas que aniquilan millares de seres vivientes y arruinan exten-

sos sembrados. Teniendo los economistas internacionales bien programada la distribución de cereales, bastó una feroz sequía para que todos los programas se hicieran trizas.

Es un hecho que salta a la vista: las alteraciones atmosféricas escapan absolutamente al control del hombre: pueden deslucir actos públicos, desbaratar cosechas, devastar pueblos y ciudades con centenares de muertos y desaparecidos. Los geólogos están preocupados por el retorno de una nueva era glacial. Analizando la historia del planeta, dicen los científicos que muy bien cabe imaginar un nuevo regreso de eras glaciares con efectos catastróficos de millones de muertos y civilizaciones enteras borradas de la faz de la tierra.

3.2. Política

Las profundidades del alma nos llevan como de la mano a otro manantial de desastres.

Una hojeada retrospectiva a las páginas de la historia deja a nuestra vista una lección sangrante: que, en la historia de las revoluciones, la antigua clase represora es reemplazada casi siempre por otra clase más opresora. El régimen revolucionario resuelve algunos viejos problemas, pero genera otros aun peores. Y si comparamos los éxitos con los fracasos, resulta difícil formular un juicio exacto de si tienen justificación la sangre derramada y la violencia desatada que toda revolución trae consigo.

Los que suben y los que bajan, los que llegan al gobierno y los que salen, todos son conscientes de que ciertos problemas básicos, sean sociales o personales, de salud o educación, perduran por años interminables, sea cual sea el partido que esté en el gobierno.

En muchos lugares de la tierra la gente se muere de hambre mientras el trigo se pudre almacenado en los grandes silos de los puertos marítimos. ¿Por qué? Por los intereses políticos de los partidos en sus luchas internas. Los partidos de oposición están empeñados en que el gobierno se hunda. Y con tal de que esto suceda, no les importa que el pueblo se muera de hambre, obstaculizando la distribución de cereales.

3.3. Incompatibilidad de caracteres

Hay fracasos que derivan de los conflictos de personalidad. A veces sucede que dos personas tienen unos mismos valores religiosos, culturales, políticos o sociales. Pueden estar dedicadas a un mismo programa, trabajando en una misma causa, persiguiendo los mismos ideales y metas. Pero no se sabe qué pasa: siempre que las dos actúan en conjunto, saltan chispas y chocan las espadas y se abren distancias infranqueables: incompatibilidad de caracteres.

No hay manera de explicarlo o definirlo. Es ese "no sé qué" relacional e irracional por el que, desde que se conocieron, surgió entre ellos una antipatía mutua e instintiva. Desde que emprendieron un proyecto en común, nunca han llegado a entenderse, y el proyecto acabó llevándoselo el viento. Problemas de afinidad.

* * *

Cualquier individuo con quien entremos en contacto personal, dispone de un inmenso acervo biológico y biográfico. Exclusivamente suyos son el sistema nervioso, endocrino, circulatorio y digestivo, que no rara vez funciona deficientemente, condicionando la libertad y los impulsos vitales.

Hemos tenido que desarrollar complejas relaciones con nuestros padres; relaciones que, no rara vez, dependían de la situación relacional entre ambos. Y en esa etapa inicial subyacen las bases de nuestra propia personalidad que nos acompañarán durante los años de nuestra vida. Habrá que ver si hemos sido capaces de controlar, a través de los años, los conflictos no resueltos cuyas raíces se hunden en la primera infancia.

Por otra parte, nosotros hemos tenido experiencias críticas de maduración en los campos afectivo, social, o profesional, de donde dimanan muchos de los problemas que nos acompañan hasta ahora y nos han hecho tropezar una y otra vez en el camino.

La mala suerte en la vida, la ignorancia, los conflictos de personalidad, la deficiente preparación y otros factores hacen que las posibilidades de fracaso puedan ser mayores, a todos los niveles: personal, social, político...

3.4. ¿Culpabilidad o inocencia?

El fracaso no necesariamente implica culpa, aunque eventualmente, bien podría ser consecuencia de fallos anteriores. Ocasionalmente, un fracaso podría originarse por causa de fragilidades somáticas o psíquicas, o por la precariedad de las condiciones ambientales, finalmente, por una desgraciada y fatal concurrencia de causalidades. A veces somos dolorosamente sorprendidos por la evidencia de que el mal es más fuerte que el bien, y de que los éxitos humanos son más escasos que los fracasos.

Cabe algo peor: hay días en que nuestro interior está nublado y somos dominados por la oscura incertidumbre de que la muerte acabe un día por tragarse todos los éxitos de la

vida, tal como dice el Eclesiástico: "¿Qué le queda al hombre de todo su trabajo con que se fatigó bajo el sol?".

Del fracaso nace la angustia, y la angustia, a su vez, nace del temor; y el temor es un espanto ante determinado mal al que no se puede resistir. La expresión más extrema del temor es el pánico, que es una consternación estremecida experimentada ante un mal imprevisto. La imprevisibilidad es, pues, la causa específica del pánico, como podría ser, por ejemplo, un peligro oculto, la turbulencia atmosférica en que el avión amenaza con caerse, un cáncer oculto que se manifiesta de pronto. Así pues, la angustia es tan común como el fracaso en la existencia humana.

* * *

Con frecuencia, en el fracaso se entremezclan las culpas propias y ajenas. Nadie puede estar tranquilo soltando al viento alegremente la noticia de que la culpa es del vecino, cerrando así los ojos a la mínima hipótesis de autocrítica.

Por mi causa se ha desmoronado la estabilidad matrimonial; mi salud se ha arruinado por mi adicción al alcohol, a la droga o al tabaco. Por mi falta de responsabilidad he perdido el puesto de trabajo. Mi reacción ante estas situaciones tiene que ser una severa y serena autocrítica para mudar hábitos, reparar los daños en lo posible y emprender una nueva ruta con esperanza.

Puede suceder también que no sea yo, personalmente, el culpable del desastre, sino el sindicato o la comunidad, colectivamente. Aun así no puedo evadirme de mi cuota de responsabilidad. Será necesario arrimar el hombro y apoyar al grupo para superar la situación. Otra cosa completamente distinta es cuando otros grupos sociales o instituciones eco-

nómicas han causado mi fracaso o comprometido mi estatus social. En tal caso mi reacción apropiada debe ser la protesta colectiva y la lucha organizada contra la injusticia. En todo caso, cualesquiera que sean las causas del fracaso individual o colectivo, mi reacción primordial ha de ser la de la compasión humana hacia los que han sucumbido ante el golpe de la crueldad.

El fracaso, en todas sus formas, no se debe soportar pasivamente, como quien se refugia en un destino inexorable o en una resignación apática. El fracaso no sólo exige solidaridad con los que han sido atenazados por las garras de la desventura, sino también la solidaridad de los victoriosos para con los derrotados.

Con frecuencia, es cierto, el fracaso hunde al sujeto en el abismo de la desesperanza, demoliéndolo literalmente, tanto física como psíquicamente. En otras ocasiones, como en una tragedia sin música, el fracaso encierra a los individuos en el círculo cerrado de un fiero tornado, y quedan desintegrados y resentidos para el resto de su vida.

Sin embargo, el fracaso es, no rara vez, una tempestad que rasga y derriba las ramas muertas: existe la posibilidad de madurar y renacer a una nueva alborada, a una dimensión profunda de la existencia, como explicaremos en las páginas siguientes. Se ha dicho que sólo el que ha experimentado la *miseria de sentirse hombre,* llega a conocer la dura realidad de la vida humana. También suele hablarse del fracaso *fecundo.*

Pero esta fecundidad depende de mi reacción interior ante los conflictos, frustraciones y derrotas: depende de si los interpreto como violencia compensadora de los miserables de la tierra, como el resentimiento típico de los amargados de

siempre, o si los interpreto como un desafío, es decir, una oportunidad de conversión y de volver a empezar con un nuevo vigor, y emprender otro camino en dirección a un mundo nuevo, porque la vida me está ofreciendo un campo de imprevisibles experiencias y de distintos puntos de vista.

3.5. Situaciones límite

Vamos a asomarnos a horizontes color escarlata, a los abismos en que se vislumbra el rostro del fracaso en su más cruda realidad.

Son aquellos que miran la vida a través de sus lágrimas y esperan la llegada de la muerte liberadora.

Aquellos que han surcado procelosos mares y han combatido con las tormentas; y durante la lucha se les quebraron las alas y ya no pueden volar.

Son los disminuidos psíquicos y físicos, mongólicos, deficientes sensoriales (ciegos, sordomudos), subnormales, disléxicos, enfermos terminales, toxicómanos, pacientes con esclerosis múltiple...: el rostro más lacerante del fracaso. También para ellos tenemos bálsamo, fortaleza y consolación.

Es la tristeza por lo que se ha perdido en el pasado, un pasado que nunca retornará.

No poder valerse por sí mismo, lisiado por accidente, condenado a vivir su vida entera en una silla de ruedas.

La madre ha dado a luz, pero la criatura es anormal. Ella piensa en el futuro de este hijo y una tristeza mortal se apodera irremediablemente de su corazón. Dice que quiere morir. Pero hay que vivir para cuidar a su bebé subnormal, sin esperanza, sin ilusión. Terrible situación.

Soñaron mucho. Se prepararon esmeradamente para una existencia fecunda. Pero pasó lo que pasó, y ahora están llenos de temor a las consecuencias que amenazan su futuro: el puesto de trabajo, la posición social, la inestabilidad matrimonial, amigos que desaparecen de su lado. En suma, aquellas metas de la vida antaño soñadas, arrasadas, al parecer, definitivamente.

Pero no hay que dejarse llevar por el desaliento. Estamos vencidos, pero no derrotados. Todavía es posible la esperanza. Por esos misteriosos juegos entre la gracia y la libertad y por esas más misteriosas emergencias de la naturaleza, de semejante catástrofe nos puede llegar, por vías paradójicas, una extraña libertad para distanciarnos de la experiencia sufrida y emprender proyectos desconocidos hacia mundos inéditos.

3.6. Fracaso matrimonial

Una ruptura matrimonial puede considerarse, en principio, como el fracaso por excelencia del proyecto de vida. No estoy pensando necesariamente en una separación o en un divorcio. Estoy pensando en la muerte del amor. Muerto el amor, ¿qué sentido tiene el matrimonio?

El amor no se apoya en razones para amar. Nace espontáneamente. Surge sorpresivamente en el lugar y momento menos pensado, sin explicaciones ni motivos. Si existe, no se lo puede ocultar. Si no existe, es imposible fingirlo. El amor nunca pide, siempre da.

Este amor no se busca, se encuentra, o mejor, viene al encuentro y, con frecuencia, de forma imprevisible. El amor es misterioso, y el misterio es inefable: se vive pero no se define.

En el nacimiento del amor entre un hombre y una mujer pueden palpitar muchas causas, una gran complejidad de dependencias e influencias de orden afectivo, psíquico y sexual. Es una chispa misteriosa que brota espontáneamente cuando un hombre y una mujer se hacen espontáneamente presentes, una mutua empatía o afinidad, un embrión de amor que irá adquiriendo estabilidad en el matrimonio.

* * *

Pero no hay que olvidar que el amor es un sentimiento, y como tal, no deja de tener un carácter de fugacidad. El amor, pues, está sujeto al asedio pertinaz del paso del tiempo e, igual que la ropa, puede ir desgastándose con el uso de cada día.

El enemigo específico del matrimonio es el egoísmo; y el egoísmo no hace nada para seguir alimentando la llama del amor. Basta que los cónyuges abandonen el cuidado del amor y el amor se irá desvaneciendo en el corazón de los esposos. Cuanto menos amor, menos ganas de cuidarlo; cuantos menos cuidados, menos amor.

Así llega un momento en que el amor ha perdido todo su encanto.

Probablemente, el factor desestabilizador más temible del matrimonio es la rutina. Lo que se repite, se gasta. Lo que se gasta, cansa. Y lo que cansa, pierde frescura, interés, novedad. En el matrimonio sucede igual: los enamorados se casan con un amor vibrante. Pasan los años y la llama del amor comienza a declinar... La monotonía se hace presente como una sombra. Pasan los años y la rutina, igual que la termita, sin darnos cuenta, va corroyendo la vitalidad del amor.

A esto se añaden las dificultades de comunicación, el proceso de adaptación, los problemas no resueltos que se arrastran por años, las dificultades para comprenderse, perdonarse... Y el amor acaba naufragando.

Para evitar semejante naufragio, es necesario que los cónyuges tengan presente que amar significa callar, ceder, dejar pasar, tener paciencia, dialogar, comprender, corregirse con dulzura..., y esto mutuamente.

Amor que no esté dispuesto a sacrificarse un mínimo siquiera por la persona amada con la paciencia y la comprensión... es una caricatura de amor, un egoísmo camuflado. Buscaban en el matrimonio aquello que el matrimonio ofrece de halagüeño y gratificante, pero no quisieron saber nada de "dar la vida", ni siquiera un poco. Y claro está, el amor murió y el matrimonio naufragó.

3.7. Amaneciendo

Hay oportunidades en la vida en las que pueden ocurrir reacciones demoledoras: de tanto proyectar y tanto fracasar, el sujeto se ha hecho vivamente consciente de sus limitaciones.

De tanto aguantar y sufrir las distintas fases de su lucha, contra todo lo que existe, se ha agotado por fin la capacidad de resistencia. Estos sujetos heridos se sienten vacíos, casi sin voluntad de lucha, como llegados hasta el límite, como si hubieran tocado el fondo del barranco. Pero, ¡oh sorpresa!, llegados a este extremo, si hasta ahora han llevado con tristeza la pérdida de lo actual y de lo futuro, desde ahora dejan a su mente imaginarse cualesquiera posibilidades en todas direcciones, dispuestos a abrirse a nuevos proyectos. Y, sorpresivamente, el sujeto afectado siente la experiencia

de que todavía vive, de que no está solo, de que puede servirse de sus sentidos; y se avergüenza de que sus pensamientos y sentimientos hayan olvidado que su existencia es perfectamente válida.

Le vienen a la mente las percepciones siguientes: Yo soy. Yo quiero. Yo me acepto. Yo vivo ahora con mi singularidad individual. Yo me acepto con mi singularidad de tener piernas paralíticas. Yo me acepto como madre de un hijo mongólico. Soy una persona como cualquiera. No vivo *contra* sino *con* mis crisis. Cada uno tiene que aprender a vivir con sus limitaciones. Quiero vivir.

Ningún hombre normal puede dar un espontáneo "sí" a las pérdidas graves. Pero puede llegar a relativizar de tal manera las circunstancias limitantes de la vida que llegue a aceptar lo inevitable con sabiduría y paz.

4. De la derrota a la victoria

He aquí la pregunta trascendente: ¿Cómo afrontar el fracaso? Ante la derrota cabe adoptar la actitud escéptica de quien dice: "Total, todo es igual; nada importa". Cabe también otra actitud, la de la esperanza, que dice así: "Comencemos otra vez; mañana será mejor". Y en el curso de los años, la esperanza dará luz a dos hijas, que se llaman *paciencia* y *perseverancia*.

Camino del calvario, entre el sudor y la sangre de la tarde, cayó Jesús tres veces bajo el peso de la cruz, Y tres veces se levantó para reanudar la ascensión. No hay otra alternativa; mientras la carne grita: "No hay nada que hacer", la esperanza pone el grito agudo, en la cumbre más alta: "Todo es posible; comencemos otra vez".

En términos generales podemos afirmar, que la edad madura es más propensa a las crisis. Pero ello no es motivo de desánimo porque si, para algunos, el avance de la vida significa pérdida de oportunidades, para otros, en cambio, equivale a almacenar sabiduría. La ancianidad podemos considerarla, en sí misma, como fracaso por la pérdida de la vitalidad. Pero mirándola desde otro ángulo, no deja de significar plenitud del sentido de la vida.

El fracaso puede ser una preciosa oportunidad para nuevos horizontes y posibilidades. Si comprendiéramos la dimensión profunda de la existencia humana, si fuéramos capaces de analizar las causas del fracaso en uno mismo y en los demás, podríamos emprender caminos inexplorados sobre la base de nuevos puntos de vista y de experiencias inéditas. Con un poco de humildad y una buena cuota de autocrítica, se nos abrirían pistas para una existencia más fecunda y feliz.

Se supone que la gente se ha forjado de antemano la idea correcta del éxito en su real proporción para ponderar después la magnitud del fracaso. Si un empresario elabora un vasto proyecto, calculando que va a ganar cuatro millones, pero al final tan sólo ha ganado medio, sin duda se sentirá fracasado. Si una pareja sueña con vivir unidos en el amor hasta la muerte, pero, a los quince años de la boda, surgen entre ellos crisis y desavenencias y deciden separarse, sin duda esa separación les va a pesar como el gran fracaso de su vida. Según el ideal que nos hayamos forjado sobre anteproyectos y planes de la vida, de la misma dimensión será el fracaso si el resultado es negativo.

Ahora bien, la idea de éxito puede ser falsa por desproporcionada, y el ideal mismo podría ser una fantasía

aureolada, carente de objetividad. Hay efectivamente en la sociedad individuos que no tienen visión proporcional de la realidad: personalidades fantasiosas y audaces que abordan temerariamente proyectos grandiosos y, como consecuencia, van saltando de fracaso en fracaso atribuyendo siempre la culpa a los demás.

Cuanto más falso es el ideal, más seguro es el fracaso. Es uno mismo quien tiene que preguntarse si es correcta la idea del éxito que lleva entre manos o una simple ilusión. Y para percibir su objetividad, tengo que confrontar mis ideas con los conceptos comunes de la sociedad.

4.1. La última respuesta

No puedo responder por qué "me cae" bien este individuo, por qué amo a esta persona o por qué siento incompatibilidad de carácter con aquel otro sujeto. La última respuesta siempre permanece inaccesible.

Otro tanto sucede con el fracaso. ¿Por qué fracasó este proyecto? Puede haber respuestas parciales, pero la última explicación siempre permanece impenetrable. Y esta impenetrabilidad es un sufrimiento agregado al mismo fracaso, porque es mucho más difícil asumirlo al no poder responder al por qué. ¿Por qué se nos fue al suelo tan maravilloso sueño?

Un texto de D. Sölle habla de la experiencia de muerte a causa de su divorcio: "Esta muerte (divorcio) fue para mí la destrucción completa de mi primer proyecto vital. Todo lo que yo había soñado, esperado, creído y querido se redujo a la nada. Es una experiencia parecida a la muerte de un ser querido. Quería morir: esta era mi única obsesión. Entré en una iglesia; clamé a Dios pidiendo auxilio. Desde mi última profundidad me habló el Señor: 'Te basta mi gracia'. Acabé

aceptando todo, y ¡por fin! mi mundo fue inundado de consolación y ganas de vivir".

Todo fracaso va acompañado normalmente de un sentimiento de culpa. Hay quienes se liberan del peso de la amargura atribuyendo a los demás las culpas del fracaso. Es una reacción que puede indicar incapacidad de autocrítica y un cierto infantilismo, como en los niños que siempre echan las culpas a sus compañeros de colegio.

Pero lo que puede resultar profundamente devastador y autodestructor es cuando el fracasado se vuelve sobre sí mismo castigándose en una oscura reacción de represalia. Es una auténtica autopunición que se agrega al dolor y vergüenza del fracaso.

4.2. Aprender a vivir

Las necesidades fundamentales del ser humano, excluyendo las físicas, son: relaciones personales satisfactorias, necesidad de reconocimiento social, necesidad del sentimiento de la vida. Las tres necesidades son interdependientes y se condicionan mutuamente. Puede haber fracasos parciales: un hombre puede fracasar en el matrimonio y tener éxito brillante en las finanzas. Puede tener un prestigio social admirable y en su interior no saber para qué está en este mundo.

Después de un tiempo razonablemente amplio desde que se produjo el desastre, es de absoluta necesidad hacer una serena autocrítica y, sin asomos de masoquismo y sin perder la autoestima, asumir la experiencia del fracaso, reconociendo sabiamente que somos seres finitos y limitados, renunciando a los sueños de omnipotencia y aceptando sin avergonzarnos que el pecado y la muerte operan en nuestro inte-

rior y que, en última instancia, somos radicalmente limitación, caducidad e impotencia.

A pesar de seguir siendo yo mismo, sin embargo estoy comprobando que algo está cambiando dentro de mí, y que estos cambios son posibles cuando he sido sacudido hasta los estratos más profundos. La mudanza interior es síntoma de que la experiencia del fracaso ha sido positiva.

Sólo en el sufrimiento del fracaso puede darse el cambio, porque esa eventualidad es como un remolino en que suben y bajan los criterios y juicios de valor, nacen nuevos entusiasmos y aparecen otros horizontes de conquista. En suma, el fracaso es condición para el crecimiento.

Así pues, el fracaso puede ser ocasión para aprender a vivir. No estamos exigiendo al derrotado una actitud estoica. Ello dependerá de su fortaleza psíquica y su estabilidad emocional o de su sensibilidad estructural, todo lo cual viene señalado en su condicionamiento genético.

Si recordamos a los profetas de todos los tiempos, no a todos los podemos imaginar como columnas erectas e inconmovibles. También ellos tuvieron caídas peligrosas en su estabilidad y su temperatura interior. Lo que está oculto dentro sólo lo ve el mismo humillado.

4.3. Purificación y crecimiento

Fracaso y angustia pertenecen vitalmente a la existencia humana, realidad que es necesario aceptar con los ojos abiertos. Sin embargo, para una verdadera autorrealización puede ser conveniente y hasta necesario un cierto grado de tensión emanada de la angustia de la crisis, porque esa tensión nos puede ayudar para despertar energías vitales y nueva crea-

tividad, sin olvidarnos de que una vez más se puede "caer" en la embriaguez y en la desesperación en medio de reproches y quejas contra sí mismo o contra los demás.

La antropología del adulto está cimentada, en gran medida, en la experiencia de crisis. Hay que prepararse para aceptar las limitaciones personales. Esta aceptación puede efectuarse con resignación pero también con sabiduría, es decir, con una visión proporcional de la realidad. Con otras palabras: entre grandes oportunidades hay que contar con posibilidades de fracaso, enfermedades, crisis, fenómenos típicos de la madurez, tanto más frecuentes cuanto más avanzada sea la edad.

Al prolongarse la duración media de la vida, crece el deseo de emprender nuevos proyectos y ensayar otras posibilidades porque siempre puede haber un nuevo comienzo, ya que, hoy día, un adulto no se considera, como en épocas pretéritas, un ser acabado.

En suma, la travesía por las corrientes de las grandes crisis puede convertirse en una fase purificadora de fortalecimiento interior. Con otras palabras: el fracaso y la crisis, según como se afronten, pueden convertirse en ganancia o pérdida, lección aprendida, aumento de sabiduría, fortalecimiento o debilitación.

5. Dios y el fracaso

Hay de todo en la vida del ser humano: en un momento determinado el fracaso cae sobre el alma con un peso tan aplastante que es imposible evitar que se abran heridas profundas y, a veces, incurables. En esas circunstancias, estos fracasos pueden hacernos polvo si no nos acompaña la fortaleza de la fe.

Para el mundo griego el dolor y el fracaso son una tragedia de la existencia que hay que sobrellevar con resistencia heroica. Y ante la tragedia sólo resta una actitud: el duelo. Para el creyente, en cambio, existe la solidaridad de la cruz: en ella Dios se da a conocer como alguien que sufre con amor, se revela como amor, participando como verdadero hombre en mi personal destino, compartiéndolo.

Después de la humillación del fracaso, después de la ruptura de la columna vertebral, cuando el carcinoma avanza inexorablemente y la muerte está a la vista, o cuando se producen otras circunstancias desgarradoras en las que el hombre pierde de vista su identidad y se encuentra tan sumergido en las tinieblas que se pregunta: "¿Quién soy yo?", ahí comienza, dice Kierkegaard, la "nueva existencia ante Dios".

En este momento, continúa Kierkegaard, hay que dar "el salto de cien mil metros al abismo de lo incierto", es decir, el riesgo de la fe que consiste en "confiar sin reservas en el amor de Dios sin ninguna garantía, y sin seguridad para la existencia humana".

Es lo que Hans Jonas plantea a los judíos perseguidos: "Dios permaneció en silencio (en Auschwitz); Dios no es omnipotente". "Simplemente en el hecho de admitir la libertad humana, se da una renuncia al poder divino". Frente a la pregunta: "¿Cómo hablar de Dios después de Auschwitz?", la respuesta es: En el diálogo confiado y personal retroceden las palabras, porque lo inefable se revela en el lenguaje expresivo de las lágrimas. Frente a la pregunta: "¿Quién eres tú, Dios mío, después de Auschwitz?", la respuesta es: Dios está crucificado e impotente en la cruz.

Tampoco sabe el cristiano qué sucede realmente cuando está hundido en el abismo de la humillación. La oscuridad

no es ausencia de Dios, sino el silencio de Dios; y en el silencio lo seguimos, lo buscamos y lo encontramos de nuevo.

En cualquier circunstancia, el cristiano tiene a quien dirigirse de día y de noche. Tiene un oyente, un compañero de diálogo: tiene a Dios a quien dirigirse en cualquier tiempo, a cualquier hora, en cualquier momento, pidiendo, quejándose, en silencio o llorando. Dios está siempre presente, escucha siempre y aguanta todas nuestras quejas.

5.1. ¿Rebeldes contra Dios?

¿Son compatibles la omnipotencia y el amor de Dios con el dolor y la angustia del fracaso humano? Se ha dicho: Sólo el que se queja contra Dios toma en serio a Dios. Si recordamos la figura de Job, sacaremos la conclusión de que discutir con Dios, pedirle cuentas e irritarse contra él... es una tradición bíblica desde los días de Moisés. "No me condenes; hazme saber qué tienes contra mí" (Job 10,2s). Se puede ser creyente a favor de Dios; también contra Dios; pero nunca sin Dios.

Mateo nos transmite aquella queja de Jesús: "A media tarde, gritó Jesús fuertemente: 'Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?'"; y el Salmo continúa: "A pesar de mis gritos no acudes a salvarme; Dios mío, de día te llamo y tú no me respondes, de noche y tú no me haces caso" (Sal 22,25).

Jesús no buscó el sufrimiento; tampoco la muerte. Sin embargo no los rehuyó. El dolor no le daba satisfacción. Pero llegada la hora, "su hora", asumió en silencio y paz su muerte, una muerte injusta e infame, transformando el dolor en amor, y la muerte misma en la suprema ofrenda de amor.

Dios no quiere el dolor de las criaturas. Dios no quiso el fracaso de su Hijo, ni lo entregó cruelmente a la muerte. Dios, lógico consigo mismo y fiel a las leyes de la creación, permitió que estas leyes funcionaran normalmente: eran las combinaciones políticas, reacciones psicológicas, intereses económicos, relaciones del Imperio con la Provincia. Dios no irrumpió en este escenario, interrumpiendo la marcha normal de la historia.

Al contrario, permitió que el torrente de los acontecimientos históricos arrollaran al Hijo empujándolo a la muerte y una muerte infame de cruz. Y el Hijo, después de resistir con lágrimas, sudor y sangre, se entregó voluntariamente al fracaso de la muerte.

Ante Dios cada hombre tiene más valor que el que tiene el hombre ante sí mismo.

Y este amor de Dios está contenido en una historia de amor. Fue la historia de la compasión y de la solidaridad que Jesús manifestó a los necesitados de amor: los insignificantes, los olvidados y abandonados, los excomulgados de las sinagogas, aquellos a quienes nadie mira, nadie ama porque no son amables, y no son amables porque no son amados. Con todos ellos manifestó Jesús predilección. ¿Conclusión? Dios está preferentemente con los fracasados.

La cuestión es sacar valor de las entrañas de la fe, una fe en el Dios creador y consumador. La fe es, pues, el coraje de "ser". Según esa fe, vamos de camino hacia un reino donde no existe el ángel exterminador y, por consiguiente, tampoco la angustia. Pero durante el camino necesitamos convivir con la angustia y el fracaso.

Ello no significa, sin embargo, que debamos rendirnos de antemano ante la inevitabilidad del fracaso. Al contrario,

estamos obligados a sacar energía del mundo de la fe para cruzar las fronteras de la limitación, tratar de prevenir el fracaso, y si, acaso, este fuese un hecho consumado, no dejarnos abatir bajo su peso, sino en la fe y la esperanza, sacar lecciones de sabiduría, con una buena cuota de autocrítica, y... comencemos otra vez.

6. ¿Fracasó Jesús?

Hablamos de fracaso cuando un proyecto no alcanza sus objetivos. Y el proyecto de Jesús, en la primera etapa de evangelización, era transformar las mentes de los oyentes: cambio de mente; es decir, hacer de Israel un pueblo santo de convertidos mediante la palabra y los milagros. En este sentido, la estrategia de Jesús resultó ineficaz. No dio los frutos esperados.

Las razones de esta ineficacia fueron múltiples: en primer lugar, las campañas de desprestigio llevadas a cabo por los escribas y fariseos de una manera sistemática y obstinada. El pueblo fue enfriándose y alejándose. En segundo lugar, el pueblo atizado por los zelotes fue depositando en Jesús sus sueños mesiánicos de liberación nacional.

Pero, poco a poco, la gente fue dándose cuenta de que el verdadero Jesús era bien diferente del Jesús de sus sueños. Y, sobre todo, después de la multiplicación de los panes, el pueblo, aferrado a sus obsesiones mesiánicas, intentó organizar una insurrección popular y, para ello, quisieron "forzar" a Jesús a que encabezara aquella revuelta. Significativamente dice el Evangelio: "Dándose cuenta Jesús de que intentaban venir a *tomarlo por la fuerza* para hacerlo rey, huyó al monte él solo" (Jn 6,15).

Ante esto el pueblo se llevó una gran desilusión, y se produjo una deserción masiva y definitiva. Después de este episodio, los evangelios no reseñan actividad apostólica alguna en Galilea de parte del maestro. "También él nos abandonó". Respecto de los discípulos, Juan nos entrega este expresivo comentario: "Desde entonces, muchos de los discípulos se volvieron atrás, ya no andaban más con él" (Jn 6,66).

Jesús se iba quedando solo. En medio de tamaña desorientación, ahí estaban los mismos apóstoles, vacilantes y cabizbajos. Hay una carga indecible de soledad en la pregunta que les dirigió en esta ocasión: "¿También ustedes queréis marcharse?" (Jn 6,67).

La evidencia de esta soledad y fracaso queda de manifiesto en aquellas lamentaciones dirigidas por Jesús contra Corozaín, Betsaida, Cafarnaún...: "¡Ay de ti!..." (Lc 10,13-15) y, en los últimos días, contra Jerusalén. ¿Qué fue?, ¿tristeza?, ¿soledad?, ¿fracaso? De todo.

Rechazado en Nazaret, abandonado y olvidado en las aldeas de Galilea, ¿qué hará Jesús? Tomó a los pocos seguidores que le quedaban, abandonó el país y se fue al extranjero (Mc 7,24-31). En resumen, Jesús había querido edificar el Reino mediante la palabra y los milagros. Pero este proyecto no dio los resultados esperados: fracasó.

Al regresar del extranjero, su mentalidad había dado un vuelco de 180 grados, esto es: aquel Reino que no había logrado edificar mediante los signos y la palabra, ahora lo edificaría mediante sus padecimientos y muerte redentora.

6.1. Noche oscura

Podría decirse que la muerte en cruz constituyó para Jesús, humanamente hablando, un descalabro inmenso, un fra-

caso sin paliativos: traicionado por uno de los discípulos, negado por otro. Llegada la hora de la prueba, los discípulos, "todos, abandonándolo, huyeron". Lo condenó el tribunal religioso; también el tribunal secular.

Lo que nunca sucede, sucedió en aquella oportunidad: los que nunca se sientan a una misma mesa, ni se hablan porque son enemigos irreconciliables (Israel y Roma; Caifás, Pilatos y Herodes), se sentaron amigablemente para decidir sobre este hombre, para concluir que no merecía vivir y que debía ser expulsado de la tierra de los vivientes, mediante una muerte infame. Porque es de saber que los romanos tenían dos maneras de ejecutar a los delincuentes: la primera manera era *noble:* decapitado; la segunda, *infame:* crucificado, ejecución reservada a los esclavos y terroristas. Así fue el final de Jesús.

Pero todo esto que acabamos de decir es un análisis histórico, una consideración empírica, una mirada humana. Más allá de las apariencias, en la cruz Jesús consumó el drama de la redención con que edificó el Reino.

* * *

Podríamos decir que la muerte en cruz es para Jesús la aceptación incomprensible pero voluntaria del fracaso de su proyecto inicial. De esta manera su muerte alcanzará un valor salvífico, y una universal significación histórica, porque aceptó con silencio y paz el tener que morir a esa edad y de esa manera por fidelidad a Dios, cuyo corazón es más grande que cualquier derrota humana.

Podemos formular aquí una pregunta importante: ¿Experimentó Jesús su muerte como una repentina catástrofe? Algunos pensadores luteranos ven en la muerte de Jesús el

abandono de Dios. Otros, en cambio, afirman categóricamente que Jesús no experimentó su muerte como catástrofe inesperada, sino como consecuencia y consumación de su misión: es decir, Jesús integró su muerte como ofrenda de salvación. Sería, pues, el núcleo de su misión salvífica.

Otro tercer grupo de pensadores opina que Jesús aceptó voluntariamente su muerte violenta; pero eso no impidió que, al mismo tiempo, se encontrara cara a cara con la experiencia dolorosa del fracaso de una vida.

Y agregan: si Jesús no hubiera experimentado la muerte como sensación de la radical impotencia de la condición humana, es imposible que brotara de su experiencia personal aquella fuerza estimulante y crítica para la situación existencial del hombre fracasado.

* * *

No podemos decir que Jesús haya sido expresamente abandonado por Dios mismo. Simplemente se trató de una *noche oscura,* la experiencia viva del silencio de Dios. En la espiritualidad judía citar el comienzo de un salmo era como evocar todo el salmo. Ahora bien, el contenido del Salmo 22 expresa la convicción de que, a pesar de todo, Dios está presente, aun cuando no se sienta su presencia consoladora. La salvación consiste en que el hombre se aferre a la mano invisible de Dios, a pesar de estar sumergido en la noche oscura de la fe.

El cuarto Evangelio, en cambio, ve el triunfo de Dios en la vida de Jesús, una vida arruinada por sus semejantes, pero, en esa ruina, Jesús no se ha apartado de Dios sino que se ha mantenido agarrado férreamente a sus manos hasta expirar "entregando su espíritu" en esas mismas manos. Mientras

los evangelios sinópticos se fijan en el desamparo visible de Jesús, el cuarto Evangelio, por el contrario, viene a declarar que esa apariencia no corresponde a la realidad profunda: Jesús ha triunfado gracias a su comunión con Dios que es más fuerte que la muerte.

En la impotencia que Jesús ha vivido existencialmente consuma Dios el misterio de su triunfo en aquél que le permanece fiel aun en la impotencia y el fracaso.

Jesús decidió confiar en Dios a pesar de su situación. Con otras palabras: Jesús depositó en las manos de Dios lo que, visto humanamente, representaba el fracaso de su mensaje y del proyecto inicial de su vida. Y así, aquel final de ruina y catástrofe alcanzó una significación gloriosa de alcance transhistórico.

* * *

Fue la entrega absoluta, la obediencia suprema: "No se haga lo que yo quiero sino lo que quieras tú". Nos encontramos ante una verdadera "mística" de la angustia, incluso del fracaso. El creyente que asume su fracaso ante Dios sin rechistar, le da a Dios la posibilidad de acceso a su yo más profundo. Por esta senda entramos en el misterio más íntimo de Dios: es decir, Dios no es el prodigioso restaurador de todos nuestros desperfectos. Pero tampoco es el caprichoso distribuidor que reparte arbitrariamente entre los hombres éxitos y fracasos, vida y muerte, sufrimiento y felicidad porque, según el libro de la Sabiduría, Dios no creó al hombre para la muerte sino para la vida.

El amor de Dios, manifestado en Jesús, nos conduce a la seguridad más férrea de que el fracaso y el mal no brotan de su voluntad. El que confiesa que Jesús en Getsemaní y el

Calvario es Hijo de Dios, no puede menos de saber que Dios no es indiferente a nuestro fracaso. Dios-Amor está *con* y *en* nuestra angustia.

El hombre, aun despedazado en la agonía y radicalmente fracasado, está, sin embargo, envuelto en el amor de Dios.

6.2. ¿Fracasa Dios?

¿Cuál es el verdadero Dios? ¿Aquel que preside como "motor inmóvil" y apáticamente –como decía Aristóteles– el movimiento histórico de los hombres que sufren y fracasan?

¿O acaso daremos oíso a Spinoza cuando opinaba que Dios, como culmen de toda perfección, no puede amar, ni sufrir, ni entristecerse, ni irritarse?

Para elaborar una respuesta convincente a la pregunta de si Dios puede fracasar en la creación, en sus proyectos, tenemos que acudir a la historia de Dios con los hombres, o de los hombres con Dios. En efecto, según la Biblia, hay tres dramas en que se pone al descubierto al Dios que sufre y fracasa –y triunfa– con el pueblo: el éxodo, el exilio y la crucifixión.

Precisamente en las ocasiones de fracaso y derrota este Dios se manifiesta como un Dios liberador, en quien se puede confiar absolutamente porque saca fuerzas de la debilidad y de la muerte, la vida. Cuando parece que el pueblo va a naufragar, precisamente entonces es cuando Dios extiende el brazo potente y lo salva del naufragio, estableciendo con él una alianza eterna.

Bien podemos afirmar que la Biblia entera es un documento donde podemos constatar que el pueblo va asimilan-

do laboriosamente las historias de los grandes descalabros en presencia de un Dios en quien se puede confiar, precisamente en las derrotas más profundas, en las peores experiencias de exilio, en las invasiones más devastadoras.

Así pues, este nuestro Dios no quiere la muerte y el fracaso de los hombres. Se hace presente especialmente en las situaciones de máxima amenaza mientras el hombre espera contra toda esperanza.

Dice la Biblia, expresándose antropomórficamente, que a Dios se le rompe el corazón de dolor y de indignación. Pero al final, arrepentido, se acuerda de sus promesas y se mantiene fiel a la alianza.

Según Jeremías y Ezequiel, Dios abandona el Templo, de-sengañado y completamente derrotado (cf. Jer 7), pero contiene su ira, se mantiene en una conmovedora paciencia, concede el tiempo necesario para la conversión, da paso a la compasión, y acaba acogiendo al pueblo rebelde, con entrañas de madre.

6.3. ¿Impotencia?

En la solidaridad de Jesús con los hombres que fracasan se pone de manifiesto la fuerza de Dios. Jesús no responde a la violencia con la violencia, sino que se deja ofender hasta el límite. Y al final él es el fracasado por excelencia, el crucificado, el estigmatizado. Aquí fracasa Jesús frente a los poderes de la violencia, el miedo y la mentira. En el drama de la cruz se hace patente la omnipotencia de un Dios impotente y crucificado, amando hasta la locura.

Ahora se ve claramente por qué y cómo este nuestro Dios es amor a los enemigos, por qué queda afectado hasta las

entrañas más profundas por el sufrimiento de los débiles e inválidos.

En Jesucristo crucificado se manifiesta la presencia de Dios, incondicional y victoriosa: un Jesús lleno de dulzura en medio de la catástrofe. El dolor de Dios es la salvación del hombre y el fracaso del hombre, es la victoria de Dios. Es decir, es la fuerza de Dios en la debilidad humana. "Él, siendo rico, se hizo pobre por nosotros para enriquecernos con su pobreza" (2Cor 8,9) y siendo fuerte se hizo débil para salvar a los débiles.

El sufrimiento de Dios brota de su amor para participar humillándose y humillado en el fracaso de los hombres, demostrándose de esta manera que el hombre es infinitamente mayor que sus éxitos y derrotas. Este hombre pierde el miedo, se hace libre y es capaz de solidarizarse con el fracaso de todos los marginados de la tierra. Esta es la victoria de Jesucristo en la cruz.

Contemplando la historia bajo este enfoque, llegamos a la conclusión final de que el fracaso no tiene ni retiene la última palabra sobre la historia individual y colectiva de la humanidad.

CAPÍTULO 5

ANSIEDAD

1. La era de la ansiedad

Es una evidencia ampliamente aceptada que vivimos urgentemente necesitados de seguridad emocional.

Las sacudidas históricas, el avance atropellado de nuevas ideas y valores, el tránsito agitado de la historia humana, nos están empujando a una corriente turbulenta en que nos sentimos vulnerables e inermes.

Nada nos falta para vivir. Pero nos sentimos angustiados no sólo por conservar el *estatus* social, sino también por desbancar, en una apasionada competitividad, a los que están más arriba, mientras luchamos por escalar todos los peldaños hasta sentarnos en el trono más alto. Y esta batalla nos hunde en un mar de tensión y preocupación. Como consecuencia, ahora más que nunca agonizamos en una ansiedad crónica.

* * *

Nos desvelamos de madrugada por un sinfín de urgencias: los estudios de los hijos, la desleal competencia que nos han declarado los colegas, los detalles que nos faltan para completar el proyecto profesional, la salud de los padres, la reconciliación conyugal, el bienestar de la familia, la última ampliación de la casa...

Los nervios están de punta. Quieren tranquilizarnos con una palmadita en el hombro diciéndonos que la cosa no es

para tanto, y preguntándonos si acaso nuestros problemas son exclusivos, o si no amenazan igualmente a nuestros vecinos y parientes... Lo cierto es que la ansiedad es como una marea que va subiendo y subiendo, y el agua nos llega hasta el cuello.

En realidad, la ansiedad es una emoción tan natural como el rencor, el miedo o la alegría, con ciertos añadidos que ensombrecen la atmósfera interior a causa de la percepción de alguna amenaza y con algunas alteraciones somáticas como el ritmo cardíaco, etcétera.

Tenemos la impresión de que la ansiedad, en la sociedad moderna, se está convirtiendo en uno de los fenómenos psíquicos más generalizados: el dinero, el trabajo o la falta de trabajo, las relaciones sociales, la convivencia conyugal... generan tanta información externa, y esta recae tan pesadamente sobre el individuo que, frecuentemente, los mecanismos procesadores con los que cuenta la mente humana no son capaces de analizarla y resolverla, originándose la típica sensación de incertidumbre que configura propiamente la ansiedad.

Desde tiempos antiquísimos la humanidad se ha preocupado y ha estudiado el miedo, tanto en los seres humanos como en los animales. En cambio, hasta los últimos tiempos las *ciencias del hombre* no se habían preocupado de la ansiedad, porque la suponían como derivada del miedo.

Dijo Freud que la ansiedad "era un fenómeno fundamental y el problema central de la neurosis". Y añadió que la ansiedad era "la tarea más difícil que nos hemos propuesto", una tarea cuya solución requería de la "introducción de algunas ideas abstractas, así como de su aplicación a la materia en observación".

El psicoanalista de Viena veía en la ansiedad "algo que se siente", un estado emocional particularmente desagradable. Y, con una expresión generalizada, llegó a describir la ansiedad diciendo que es "todo lo abarcado por la palabra *nerviosidad*"; y ahí se incluían, en una atmósfera de incertidumbre, sentimientos subjetivos de tensión, aprensión y preocupación.

2. Naturaleza y síntomas

La ansiedad es un estado emocional provocado por la sucesión de estímulos y respuestas ante una situación de peligro con el elemento específico de la incertidumbre.

Es un sentimiento subjetivo de inquietud, miedo o presentimiento que oscila desde la preocupación excesiva por el presente o el futuro hasta sentimientos de angustia, acompañados por diversas alteraciones somáticas.

En la angustia patológica los sentimientos pueden producirse sin que exista peligro exterior objetivo.

Los síntomas pueden ser continuos o manifestarse con intervalos en forma de crisis. La ansiedad puede adoptar diversas y variadas formas, en cuanto a intensidad, tiempo y síntomas.

* * *

Algunos perciben la ansiedad levemente y a intervalos. Otros, en cambio, viven las 24 horas del día inmersos en un permanente estado de ansiedad, aunque con carácter oscilante.

Hay personas que tienen predisposición congénita a este trastorno emocional. A veces, sin ninguna inducción exte-

rior, una nube oscura se apodera de su cielo. Pero normalmente ese acceso ansioso proviene de las dificultades de convivencia, enfermedades físicas o problemas laborales.

La ansiedad crónica produce una serie de trastornos que afectan a un 15% de la población mundial. Lo sufre un 19% de mujeres y un 8% de varones alguna vez en la vida.

Los peligros circundantes que acechan al paciente pueden desencadenar dos tipos de reacción, uno corto y otro largo.

2.1. Camino corto

En ciertas ocasiones, el cerebro necesita enviar una señal rápida de alerta a todo el organismo. Ante determinados acontecimientos alarmantes, como el intento de agresión de un perro bravo, el tálamo se salta todo el protocolo previo y manda un mensaje urgente a la amígdala, que se encarga de activar la respuesta inmediata.

Antes de que lleguemos a ser conscientes del peligro, nuestro organismo ya está reaccionando para defenderse. Este tipo de reacciones rápidas es responsable, por ejemplo, de que saltemos aterrados ante la visión de lo que creemos una serpiente cuando al instante caemos en la cuenta de que se trata de una rama caída en el sendero.

2.2. Camino largo

Después que se han activado los mecanismos del miedo, el cerebro comienza a procesar la forma consciente. Parte de la información recibida del exterior no viaja directamente del tálamo a la amígdala, sino que es procesada en la capa exterior del cerebro, llamada *córtex*.

Es aquí y ahora cuando el ser humano es embargado por esa emoción desagradable de la ansiedad. En este momento se analizan los datos, y se decide cómo y cuándo enviar las señales de alarma para poner en marcha la reacción corporal en medio de cierto sentimiento confuso e incierto.

3. Convergencias y divergencias

A pesar de que los tres vocablos –miedo, ansiedad, angustia– tienen fronteras comunes, también tienen matices bien diferenciados:

> *Miedo* es una perturbación emocional causada por un peligro próximo o concreto. Este riesgo puede ser objetivo y subjetivo. Aunque son fenómenos semejantes, también hay diferencias entre el miedo y el temor. El miedo es una reacción inmediata, casi instantánea, ante un riesgo bien definido. El temor, en cambio, es una reacción lenta, más reflexiva y profunda, por un riesgo difuso, poco definido, y por eso mismo, tal vez, percibido como más temible. El miedo es una emoción repentina y de corta duración. En cambio, el temor es más lento y prolongado.
>
> La *ansiedad* tiene en común con el miedo en que ambos son reacciones o respuestas a un peligro percibido o imaginado. La diferencia está en que, en el miedo, el peligro está próximo, bien a la vista, por ejemplo el automóvil que se nos viene encima. En cambio en la ansiedad el riesgo no está bien delimitado. Entramos, pues, en una atmósfera de incertidumbre dando cabida a interpretaciones subjetivas. Sus fronteras se entrelazan, más bien, con el temor.

La *angustia* es una situación emocional que se parece a la aflicción; vive debatiéndose entre el deseo y la aversión, entre la reacción del yo ante el peligro y la sensación de impotencia. Un sentimiento contradictorio, de carácter más bien somático, con severas alteraciones en la zona gástrica, cardíaca y respiratoria. La causa de la angustia puede ser pequeña y el tono emotivo muy fuerte.

Ansiedad generalizada. Es una ansiedad sorda, perenne, sin motivo. Es un estado de ánimo que se apoderó de todo su ámbito personal. Tiene dificultad para descansar, concentrarse; mucha fatiga, desconsuelo, pensamientos obsesivamente negativos, pesadillas, irritabilidad.

4. Tensión-estrés

Hablando genéricamente, en la génesis de la ansiedad hay una primera etapa previa: tensión-estrés que precede y causa la ansiedad. Se alternan como madre e hija. El pueblo usa indistintamente estos dos vocablos (tensión, estrés), si bien, para nosotros, la tensión es más bien causa y el estrés, efecto. En todo caso, entre los dos dan a luz la ansiedad.

Necesitamos afrontar diariamente la tensión, madre de la ansiedad, en la marcha general de la vida, en sus mil emergencias: las presiones en el trabajo, la separación de los padres, la amenaza de una grave enfermedad... son algunas de las muchas fuentes potenciales de la tensión.

Hasta podríamos decir que la tensión es parte integrante de la vida. Ahora bien, una tensión más o menos profunda y prolongada aterriza invariablemente en la ansiedad con la secuela de insomnios, úlceras estomacales...

Esperar el turno en la antesala del dentista, presentarse ante el profesor para el examen final, la entrevista en que hay que responder para conseguir un cargo importante... son circunstancias que pueden provocar un alto grado de tensión.

El hombre de negocios se encuentra en alta tensión en medio del fuego cruzado de clientes y empleados, el esposo que asiste a la muerte de su esposa... Los problemas a los que se enfrentan los individuos pueden ser diferentes, pero las investigaciones médicas demuestran que el cuerpo, en diferentes circunstancias, responde con idénticos cambios bioquímicos.

La tensión altera muchos aspectos de la vida y es inevitable hacerle frente con los medios adecuados para el desarrollo integral de la persona.

4.1. Relación entre tensión y ansiedad

Ahora llegamos a la pregunta central: ¿cómo se relacionan la tensión y la ansiedad?

Ambas, tensión y ansiedad, son fenómenos fronterizos. Frecuentemente sus extremos se tocan y a veces se entrecruzan, pudiéndose afirmar que, a veces, es muy difícil distinguir sus lindes, sin saber con precisión dónde termina la tensión y dónde comienza la ansiedad.

Como hemos dicho anteriormente, el fenómeno se origina con la tensión, continúa con el estrés y aterriza en la ansiedad, que es el resultado final de todo el proceso. En cualquier caso el fenómeno no deja de ser complejo e impreciso. Simplificando, podríamos afirmar que la ansiedad es la misma tensión a la que se le agregan los nuevos elementos: la incertidumbre y la peligrosidad.

La ansiedad es más profunda y temible porque, con el desgaste vital que produce, fácilmente puede degenerar en una depresión reactiva. En la ansiedad entra una mezcla de incertidumbre, nerviosismo, temor, y preocupación. En tiempos pasados, y aun ahora, la tensión denotaba fuerza, presión, empuje que se ejerce sobre un objetivo o amenaza determinada.

* * *

La tensión es aquella sensación de opresión que la persona experimenta, sobre todo en la zona cardíaca y gástrica, cuando llega el momento de una angustia aguda.

El concepto de tensión se usó primeramente en las ciencias físicas. En el tratado de materiales sólidos se llamó tensión a la presión externa, fuerza ó empuje, aplicado a un objeto. Ahora bien; a toda presión corresponde una resistencia, tanto a nivel psíquico como físico, una resistencia a las fuerzas que presionan sobre él. En suma, la tensión es una resistencia.

Por ejemplo, si se realiza una fuerte presión física sobre cualquier parte del cuerpo humano de manera abrupta, se producirá un hematoma más o menos considerable. Es una deformación fisiológica. A nivel psíquico sucede otro tanto.

Si se cuelga un objeto pesado de una cuerda extendida entre dos extremos, la cuerda se tensará. El grado de tensión será proporcional a la fuerza aplicada, es decir, a la cantidad de kilos. Por el efecto del peso, se originará en el interior de la cuerda una resistencia que ocasionará un alargamiento de la cuerda, y eventualmente una ruptura.

En lo humano sucede lo mismo; es decir, la tensión que sufre un sujeto es proporcional al grado de desafío, peligrosidad o amenaza. Si el grado de tensión es muy elevado, so-

brevienen el insomnio, las úlceras o, simplemente, se genera una ansiedad profunda y prolongada, derivando todo ello, tarde o temprano, en una crisis depresiva.

La materia inorgánica siempre reacciona invariablemente igual: a tal causa, tal efecto; a tanta acción, tanta reacción. No sucede lo mismo en el ser humano: el hecho de que una situación produzca, o no, tal grado de tensión depende de una serie de factores, por ejemplo de la interpretación que el individuo haga sobre la peligrosidad de la situación, de ciertos factores temperamentales del sujeto como la audacia, la decisión o la acometividad para hacer frente al súbito peligro o imprevisible responsabilidad.

Por ejemplo, la reacción de algunas personas frente a una alta responsabilidad suele ser de una ansiedad preocupante, mientras que otras abordan la misma responsabilidad con buen ánimo, estímulo y entusiasmo.

4.2. Estado de ansiedad

Cuando un individuo se enfrenta a un desafío, y lo interpreta como peligroso o amenazador, seguramente su reacción no tan sólo será de tensión, sino de ansiedad honda y temerosa, y probablemente acompañada de efectos psicofisiológicos provocados por la excitación del sistema nervioso central. La intensidad de la reacción será proporcional a la magnitud del peligro que el individuo percibe en la situación, y todo ello envuelto en un clima interior de incertidumbre y temor. Eso es ansiedad.

Como se ve, los conceptos de tensión y ansiedad se refieren a diferentes aspectos de un complejo proceso psicobiológico cuyas fronteras con frecuencia se confunden y entrecruzan. En resumen: la ansiedad inicia su carrera con

la presencia de un estímulo exterior, sea de orden físico o psicológico. Si este estímulo es interpretado por el espectador como potencialmente peligroso, nace, como reacción, la ansiedad.

Pero cabe también otra clase de ansiedad que no necesariamente se origina por la percepción de una amenaza. Se denomina *estado de ansiedad:* en este caso se trata de una acumulación, más o menos permanente, de diversas emociones subjetivas con una mezcla de sordo temor y una honda preocupación, sin saber por qué, con cierto tono menor, no necesariamente intenso, como si el mundo interior estuviese cubierto de nubes oscuras. Los clínicos lo denominan ansiedad neurótica, por tratarse de una respuesta a los impulsos interiores.

* * *

Los rápidos cambios tecnológicos que trajo la revolución industrial, justamente con la masiva urbanización, han contribuido a cambiar los criterios y hábitos mentales de una sociedad otrora eminentemente rural.

Estas bruscas alteraciones fueron un terreno abonado para la ansiedad. Fue también campo propicio para una investigación sistemática por parte de los científicos. Estos llegaron a la conclusión de que la ansiedad es un estado emocional particularmente desabrido, un estado intenso y profundo del nerviosismo, un fruto específico de esta agitada sociedad moderna.

Hay que diferenciarla de otras sensaciones también desagradables, como la ira o el rencor. Sin embargo, la sensación de aprensión, preocupación y temor es lo que diferencia y confiere a la ansiedad un carácter particularmente desagradable.

Como hemos explicado anteriormente, la ansiedad es una respuesta reactiva ante un peligro, y, a su vez, es una descarga emocional para afrontar la amenaza.

* * *

Otra cosa es, y más temible, la ansiedad que llaman neurótica. En este caso el paciente no tiene conciencia de la causa que la produce. Es una sensación oscura, irracional; no se perciben los motivos por los que sufre esa sensación opresora, localizada sobre todo en la zona gástrica.

Cuando una persona tiene propensión a la ansiedad como rasgo de personalidad, tiende a mirar el mundo como un ámbito peligroso y hostil. Necesita mucha comprensión. Tanto en la tensión como en la ansiedad hay una compleja interacción entre los peligros externos y los pensamientos o recuerdos internos.

Por otra parte, la ansiedad no deja de ser un estímulo reactivo de tono positivo para afrontar las dificultades de la vida. Pero también puede haber ansiedades que provienen del recuerdo de experiencias traumáticas vividas en épocas pasadas.

* * *

Existe una ansiedad normal: es aquella que se relaciona con situaciones externas, supuestamente peligrosas. En este caso la ansiedad es, como decimos, una respuesta adecuada para neutralizar el peligro. La ansiedad se convierte en patológica cuando no cumple esa función adaptativa, y es exagerada e incontrolada.

Aunque haya oscilaciones y altibajos en la intensidad, la ansiedad puede presentarse en forma continuada, como ocu-

rre en el estado de ansiedad, que llaman neurótica. Otras veces aparece la ansiedad en forma intermitente y su intensidad es oscilante.

La ansiedad puede ser, en algunos casos, un rasgo típico de una determinada personalidad obsesiva. Pero también puede ser un estado emocional pasajero, con crisis a intervalos en que, por tiempos, algunas personas son dominadas por la ansiedad angustiosa pero por períodos intermitentes.

Otras, en cambio, se instalan en un estado emocional inmutable con una sensación interior oprimente. Nunca se da en la naturaleza un trastorno puro y exclusivo; siempre va acompañado y mezclado con síntomas de otros trastornos laterales. Así, por ejemplo, la ansiedad generalmente está entrecruzada con síntomas de miedo, angustia, preocupación...

4.3. Fuentes y efectos

En cuanto al origen de la ansiedad reactiva, las fuentes de donde emana son de la más variada, y a veces extraña, naturaleza. Pero nosotros, aquí vamos a señalar las más comunes: un conflicto matrimonial, los trámites de un divorcio, el estrés por las largas distancias diarias recorridas entre el hogar y el lugar del trabajo, el congestionamiento del tráfico, las guerras, la hipertensión, los temblores de tierra, los acontecimientos de política nacional inflados por la comunicación instantánea, el hacinamiento de la muchedumbre en las calles donde no se puede dar un paso, la contaminación ambiental; la pérdida del trabajo, el inesperado fallecimiento de seres queridos...

La vivencia de la ansiedad puede expresarse con diferentes síntomas:

- *Sentimiento de temor* que origina una actitud interior de alerta, como quien está ante un peligro, real o imaginario.
- *Sensación de tensión:* el paciente se encuentra nervioso, inquieto, preocupado, incapaz de relajarse.
- *Alteraciones cognitivas:* disminuye la atención, dificultad de concentrarse, distracción continua, fatiga mental, fallo de la memoria...
- *Alteraciones del sueño:* dificultad de conciliar el sueño, sueño interrumpido por pesadillas, sueño poco reparador... Con frecuencia malhumor, irritación, cansancio.

5. ¿Cómo superar la ansiedad?

El filósofo árabe Ibn Hazin dijo en la Edad media: "He tratado constantemente de buscar un ideal que todos los hombres acepten. Sólo he encontrado esto: huir de la ansiedad. Toda la humanidad busca esto: todo lo que hacen, dicen, sueñan y buscan es liberar a su espíritu de la ansiedad".

¿De qué se trata? De salvarse. Salvarse, ¿de qué? De la ansiedad y sus acompañantes como las angustia, el miedo.

¿Quién nos salvará? De entrada, dejemos claro este criterio: No esperemos nada de nadie, pero esperémoslo todo de nosotros mismos. Los especialistas nos podrán dar diagnósticos y recomendar terapias. Pero somos nosotros los que tenemos que ir aplicando los consejos y orientaciones en cada ocasión para aliviarnos en las crisis de ansiedad.

Ni los especialistas, ni los maestros de vida, ni los terapeutas conseguirán liberarnos mágicamente de las garras de la ansiedad, menos todavía los sedantes y los ansiolíticos.

La "salvación" está en nuestras manos, aplicando los criterios y mecanismos más correctos, practicando ejercicios de pacificación, poniendo en práctica las técnicas para superar la obsesión; con mucha paciencia y tenaz perseverancia, progresivamente, ir avanzando por el camino de la paz, neutralizando las crisis de ansiedad.

El lector tiene que acorazarse ahora mismo con una gran convicción: sólo él puede ser el "salvador" de sí mismo. Comencemos, pues, caminemos paso a paso, con firmeza.

5.1. Mecanismos y métodos prácticos

En primer lugar hay que evaluar la situación más objetivamente. Detenerse. Serenarse. Volver a mirar más analíticamente, más críticamente las circunstancias que envuelven la amenaza encerrada en la situación, al final se comprobará que no encierra tanto peligro.

En general, los individuos muy propensos a la ansiedad se subestiman a sí mismos y sobreestiman la peligrosidad; les falta autoestima y confianza en sí mismos. La víctima de la ansiedad necesita reiterar una y otra vez la evaluación más fríamente, pensando que el peligro, o no es real, o no es de tanta magnitud.

En segundo lugar, si las circunstancias lo permiten, hay que hacer un intento por eliminar o reducir la situación peligrosa, lo cual, muchas veces, es posible. No hay cosa peor que lamentarse, considerándose víctima de la mala suerte, dejándose llevar del desánimo.

* * *

Los individuos ansiosos también pueden adaptarse a las situaciones angustiosas con mecanismos de defensa, es de-

cir, en nuestro caso, con pensamientos positivos que le hagan alterar su visión sobre la peligrosidad de la ocasión. En este caso, sin afrontar directamente el peligro, con una nueva visión puede atenuarse el grado de ansiedad.

Y así, los pensamientos positivos pueden borrar o tornar inconscientes los recuerdos o pensamientos que, de otra forma, podrían causarle profunda ansiedad. Esta función de borrar lo negativo de la mente es la tarea más eficaz que se pueda hacer para superar la ansiedad.

Por otra parte, la forma directa e inmediata de eliminar de la zona consciente las amenazas que provocan la ansiedad es hacer un vacío mental, ejercitarse en las técnicas del olvido, suprimir los recuerdos traumáticos, desligarse de aquellos recuerdos que incluyen momentos amargos. La cuestión es ejercitarse incansablemente en estas u otras semejantes actividades de control mental. Se pueden obtener grandes victorias.

El problema es controlar la mente: que mi mente sea más fuerte que la obsesión, he aquí la cuestión. Porque en el fondo de la ansiedad está el problema de la obsesión, como madre y madrastra, sobre todo en la ansiedad neurótica. Muchas veces el peligro no es real. Es problema de una fijación mental. Esto es: la peligrosidad es una idea fija y obsesiva de donde nace la ansiedad. Cualquier ejercicio para superar la obsesión es óptimo camino para calmar la ansiedad.

* * *

Hay también quienes utilizan mecanismos de racionalización, que es una forma de defensa psicológica, con "razones" que son disculpas o razones aparentes. Se trata de una especie de autoengaño: engañarse sabiendo que se

está engañando. Realmente muchos, de esta manera, se sienten aliviados en sus momentos agudos de ansiedad.

La zorra de la fábula, incapaz de alcanzar las uvas maduras de la parra, concluyó (racionalizó) diciendo que estaban verdes. Como no las podía alcanzar, prefirió engañarse a sí misma con una mentira. Así la frustración no le dolía tanto. La novia ha sido abandonada, pero ella dice que, en vista de los muchos defectos que tenía el novio, prefirió abandonarlo. El empleado ha sido despedido de la empresa, pero él dice que, en vista de que no había modo de entenderse con el supervisor, tomó la iniciativa de abandonar la empresa. Parece increíble, pero son muchísimas las personas que encuentran gran alivio en sus fracasos con el autoengaño, huyendo, de esta manera, de las garras de la ansiedad.

Estos y otros mecanismos de defensa pueden ser positivos y útiles en tanto en cuanto protegen a la persona para no acabar abrumada por la ansiedad.

Estos mecanismos de defensa logran un resultado eminente en el sentido siguiente: modifican, distorsionan o vuelven inconscientes los sentimientos, pensamientos o recuerdos que, de otra manera, provocarían una obsesión traumática.

Siempre debemos tener presente que, en el origen de la ansiedad y de la angustia, está presente, como raíz de todo mal, la madre obsesión; y lo que consiguen estos mecanismos defensivos es precisamente dar un golpe de muerte y eliminar la obsesión. Sobre todo cuando se trata de las amenazas subjetivas que provienen del interior, la defensa básica consiste en eliminar del nivel consciente los estímulos que provocan la ansiedad.

5.2. *Estar alerta*

Muchas personas usan sedantes para aliviar la ansiedad. Ello puede justificarse como auxilio temporal para situaciones de emergencia, pero su uso frecuente puede conducir a la dependencia, incluso a la adicción.

El paciente de ansiedad crónica tiene que convencerse una y otra vez de que su estado es producto de una percepción equivocada, exagerada o irracional sobre la peligrosidad de una situación o acontecimiento. No debe cansarse de desafiar estas situaciones con evaluaciones más realistas, porque las evaluaciones exageradas pueden causarle un caos emocional.

Si ha fallado en el examen final, piense que la baja calificación no le resta valor a su persona y recuerde cuántas veces el cambio de una carrera resultó a la postre el gran acierto de la vida.

La tensión-estrés es una compleja interacción entre una persona y su ambiente, donde la presión externa se emparenta con la ansiedad por la percepción de una amenaza.

Mientras una situación puede atemorizar a determinada persona, la misma situación puede simplemente enfadar o irritar a otra. Todo depende de los rasgos de personalidad, así como de sus experiencias anteriores en situaciones similares. Las situaciones que causan frustración normalmente engendran ira, la cual sirve no rara vez para fortalecer las reacciones para la lucha.

La complejidad de la vida moderna nos dice que casi todas las personas se van a sentir acosadas periódicamente por situaciones que normalmente engendran ansiedad. No hay fórmulas que nos digan cómo manejar la situación, por-

que cada persona tiene cualidades heredadas y experiencias vitales. El hecho es que, en el momento menos pensado, la tensión y la ansiedad nos pueden abrumar hasta sentirnos desdichados. Hay que estar alerta, ponerse de pie y emprender animosamente la lucha de liberación de toda angustia y ansiedad.

Se nos da una sola oportunidad para vivir. Este banquete no se repite. Los que sufren, hacen sufrir. Los sujetos que son alcanzados por la ansiedad habitan en una atmósfera depresiva y triste, y contagian a los demás de su propia tónica.

Vale la pena ejercitarse con los métodos señalados. Que la paz descienda como rocío matutino. Regrese la alegría a nuestros atrios como bendición divina. La atmósfera permanezca transparente y el cielo azul. Sea la existencia una fiesta y el vivir un privilegio. Y sumerjámonos todos juntos en la gran corriente de la vida para participar gozosamente del sentido de la vida y de la alegría de vivir.

CAPÍTULO 6

ENFERMEDAD

1. Limitación

La palabra enfermedad designa un desequilibrio vital producido en el organismo debido a la intervención de ciertos elementos patógenos, y va acompañado por una modificación de las constantes vitales. Es, pues, una alteración de la salud.

Toda enfermedad se manifiesta mediante signos y síntomas. Estas alteraciones son percibidas por el médico mediante técnicas de examen clínico y son experimentadas al mismo tiempo por el propio paciente.

La fase inicial de la enfermedad se caracteriza por la presencia de signos leves y aislados. En la fase siguiente, alcanzan su desarrollo completo los síntomas que definen la enfermedad. A continuación, como efecto de la aplicación de un tratamiento, o por su propio proceso espontáneo, sobreviene la curación.

No obstante, después de una completa sanación, pueden registrarse posteriormente agravamientos denominados recaídas. Estas *recaídas* pueden tener distintos significados a la hora del diagnóstico.

En cuanto al modo como se registran los signos de la enfermedad, pueden producirse en forma de crisis repentina e intensa, o en forma lenta y progresiva. En ambos casos, primeramente hay que hacer el reconocimiento de la enfermedad: *diagnóstico.* En segundo lugar, previsión de su evo-

lución: *pronóstico.* Finalmente, prescribir las medidas de su curación: *tratamiento.*

1.1. Las variables de la salud

La enfermedad es algo inherente a la vida del hombre sobre la tierra. Antes o después, todos padecemos enfermedades más o menos graves. Los estados de ánimo son inestables: alternativmente estamos alegres, menos eufóricos, más impacientes, completamente abatidos, totalmente satisfechos. Lo mismo sucede con la salud corporal: debido a procesos biológicos, alteraciones atmosféricas, emanaciones electromagnéticas, radiaciones cósmicas, mil factores internos y externos..., de pronto, nos sentimos mal sin saber por qué; de pronto, eufóricos; en el momento menos pensado nos acosan fragilidades que no sabemos de dónde nos vienen y a dónde nos llevan.

No pocas veces la enfermedad sirve de aviso para que el hombre despierte y evite desajustes y desarreglos. Los excesos de cualquier tipo, dietas inadecuadas, vida sedentaria, abuso de tabaco o alcohol, están haciendo sonar la alarma y avisando que estamos atentando contra la salud.

La buena salud es consecuencia de la integral armonía entre las diversas partes del cuerpo *como un todo,* y de este con la mente. Es imprescindible que toda la persona mantenga unidad y equilibrio en todos los niveles de su personalidad.

Innumerables causalidades conocidas y desconocidas contribuyen a deteriorar nuestra natural estabilidad vital, y sobrevienen las enfermedades graves o leves. No siempre, sin embargo, el hombre puede prevenir sus causas.

Aun poniendo en acción un ritmo de vida equilibrado y sereno, contando con una existencia sana en contacto con la

naturaleza, sin descuidar la convivencia armónica y feliz, una actitud positiva y entusiasta frente a la vida, y un sinfín de precauciones..., aun así, a pesar de todas las prevenciones, las enfermedades hacen su aparición en nuestra vida como una realidad ineludible, consecuencia inevitable de nuestra caducidad y limitación.

Estamos metidos y formamos parte de una naturaleza contingente y precaria en la que el sufrimiento, la enfermedad y la muerte integran la esencia humana. Así es. Y lo que así es, hay que asumirlo como normal.

2. Las emociones y la salud

El cuerpo humano es un todo integrado, y el centro integrador se llama hipotálamo, que es el más alto nivel de integración en el sistema endocrino y neurovegetativo.

El hipotálamo es el centro del equilibrio de todo el organismo. Cuando surge en el organismo una notable alteración, el organismo reacciona a partir del hipotálamo generando un fuerte armazón de defensa como reacción de alarma en todo el organismo.

Las fantasías, pensamientos y emociones brotan y repercuten en nosotros a partir del cerebro. La salud y la enfermedad brotan siempre de dentro. En tiempos pasados se pensaba que las amenazas contra la salud, como el virus, provenían de fuera. Hay que preguntarse por qué un mismo virus provoca efectos tan dispares en diferentes personas.

Cuando un corazón, sano o enfermo, late, es *todo el hombre* el que resuena a través de los latidos. Muchos médicos están convencidos de que detrás de una enfermedad hay un modo equivocado de vivir.

Una emoción no controlada puede llevar a un sujeto a alteraciones psicosomáticas. Así mismo, fuertes emociones no controladas de frustraciones o ansiedades pueden generar diabetes, úlcera gástrica, hipertensión, infarto de miocardio... Y así, detrás de las dolencias pueden palpitar problemas de orden emocional.

Cada vez que el ser humano cae enfermo, hay que suponer que puede ser efecto de un desorden interior. La actitud interior posee el poder de modelar las circunstancias exteriores. El remedio no está en una droga medicada desde el exterior, sino en un rearme interior.

2.1. Abundancia de vida

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Es un bienestar general experimentado tanto en el terreno biológico como en el psíquico. ¿Qué es la salud?: abundancia de vida. La salud es ante todo integridad física, ausencia de heridas, fiebre, debilidad, dolor. Implica fortaleza y energía en los órganos corporales, y la sensación de bienestar y gozo de vivir.

Una cosa es curar la enfermedad y otra el arte de sanar íntegramente a los pacientes. *Curar* significa tratar órganos y tejidos enfermos, puesta la atención no precisamente en la persona, sino en la patología. *Sanar,* en cambio, es asegurar el bienestar integral de la persona en el marco de su visión del mundo, la familia, la cultura. Sanar tiene que ver con una restauración que comienza en la intimidad del paciente.

La medicina científica ha pasado de la conjetura a la certeza en el diagnóstico de muchas enfermedades. Pero al mismo tiempo se ha producido un cierto distanciamiento con respecto a la persona del paciente.

Se ha dicho que el médico se está convirtiendo hoy en un especialista en la observación distante, no tanto del paciente como de sus tejidos, en la medida en que todo ello puede ser estudiado mediante una variedad de aparatos.

* * *

El diagnóstico y la evaluación de los enfermos dependen, hoy día, de una inmensa organización científica de laboratorios que requieren un distanciamiento clínico con respecto a la persona tratada. Podría suceder que muchos médicos pusieran su atención en los informes del radiólogo, en unos gráficos, más que en las quejas y lamentaciones del paciente, olvidándose de la singularidad y la unicidad de la persona.

Existe el peligro de reducir, en la práctica, a la persona, *toda ella,* a su propia enfermedad, olvidándose del misterio de la individualidad.

3. Hipertensión

La Organización Mundial de la Salud define la hipertensión como la "asesina silenciosa". La hipertensión arterial es la patología más frecuente de nuestro planeta. Más de un 20% de los habitantes de los países desarrollados la padece. De ellos, el 35% ignora que es víctima de la hipertensión, porque no da signos de su presencia; al menos normalmente no produce manifestaciones clínicas.

En la presión sanguínea interviene un motor: el corazón; un fluido: la sangre; unas cañerías y capilares, que cumplen rigurosamente las leyes hidráulicas: presión igual a flujo por resistencia. Y es precisamente del flujo sanguí-

neo y de las resistencias vasculares de lo que depende la tensión arterial.

La hipertensión es una patología traicionera porque "trabaja" lentamente, mes tras mes, año tras año, minando silenciosamente el organismo, pero sin dar señales. De pronto, el hipertenso pierde el conocimiento a consecuencia de un principio de trombosis cerebral o un infarto de miocardio, y comienza a sentirse mal.

Las consecuencias de estar muchos años con la tensión elevada la paga, en general, el cerebro. Es ahí, en sus vasos, donde la hipertensión produce sus peores estragos. Las paredes arteriales, castigadas durante años por la sobrepresión, se debilitan, pierden elasticidad, y a veces se rompen.

Los efectos de una pequeña hemorragia, aunque minúscula, en esas zonas, pueden ser muy importantes. La hemorragia cerebral, juntamente con el infarto de miocardio, suelen ser las causas más frecuentes de muerte en los países desarrollados.

Y si el paciente no muere, la destrucción del tejido encefálico lo deja incapacitado de por vida, y las secuelas neurológicas de un accidente vascular normalmente permanecen para siempre. Otro tanto sucede con los desastres coronarios. El hipertenso es un buen candidato a sufrir infartos al miocardio.

* * *

Aunque frecuentemente la hipertensión está emparentada con la obesidad y otros agentes externos, como el tabaco, el alcohol, las anfetaminas y la cocaína, no cabe duda de que existe una relación especial entre el estrés y la hipertensión. No obstante, no se sabe por qué se produce la hipertensión

en unas personas y, en cambio, en otras no. Dicen los científicos que debe de haber un componente genético que todavía no se ha identificado.

Como hemos dicho más arriba, el cerebro es la zona del organismo que más sufre las consecuencias de la hipertensión. Uno de los peores efectos secundarios de la hipertensión es la rotura de alguna de las arterias cerebrales. Cuando el vaso estalla y la sangre se escapa a presión desde la arteria rota, parte del cerebro se daña irreparablemente. Si el enfermo no muere como consecuencia de ese accidente vascular, puede sufrir secuelas neurológicas graves, ya que el tejido nervioso no puede regenerarse.

Otra zona donde la hipertensión deja sus huellas mortíferas es el riñón, porque destruye pequeñas arterias renales y acaba por producir insuficiencia renal crónica.

* * *

La hipertensión es más frecuente entre aquellos que se descuidan con la sal. Pero hoy día se afirma, entre los especialistas, que el problema central de la hipertensión es el del endotelio vascular, que es una capa interior de las arterias con importante actividad metabólica por la que los vasos sanguíneos se contraen o se dilatan.

Una arteria dilatada no opone resistencia al flujo sanguíneo y la presión intravascular es baja. Al contrario, una arteria contraída dificulta el paso de la sangre y la tensión se eleva. En suma, el endotelio tiene un protagonismo decisivo en la hipertensión.

La mayoría de los científicos opina que del estudio profundo del endotelio surgirá la terapia eficaz para la patología más común de la humanidad, que es la hipertensión.

El tratamiento de la hipertensión arterial es uno de los problemas más difíciles, no porque no existan fármacos, que sí los hay, sino por la desidia de los mismos hipertensos. Más de la mitad de estos pacientes no toman en serio su problema porque estamos ante una patología que no da señales.

Por eso los hipertensos no son conscientes de los peligros que, a largo plazo, les pueden sobrevenir. Otros pacientes, en cuanto tienen la tensión arterial controlada, se alejan de las farmacias y abandonan los medicamentos. ¡Y cuántas veces, en estos períodos de feliz inconsciencia, sobreviene la ruptura de las arterias!

3.1. Embolia pulmonar

Normalmente los coágulos sanguíneos se producen en las grandes venas de las piernas. Desde ahí pueden desprenderse fragmentos mayores o menores llamados *émbolos,* que comienzan a navegar por el torrente sanguíneo hasta alojarse en una arteria pulmonar, obstruyendo la circulación de la sangre en esta zona.

Esta obstrucción se convierte en un decisivo impedimento para que el corazón pueda bombear sangre a través de los pulmones y, como consecuencia, sobreviene la insuficiencia de oxígeno en la sangre. Si la obstrucción es significativamente grande, se produce la muerte del tejido (infarto) en aquella zona del pulmón donde fue obstruida la circulación.

No es infrecuente confundir embolia pulmonar con infarto de miocardio o una simple insuficiencia coronaria.

Los signos exteriores más frecuentes que acompañan a las embolias pulmonares suelen ser estos: una gran sensación de temor, una repentina dificultad de respiración, dolo-

res agudos, como puñaladas, en el pecho, mareos y desmayos debidos a un descenso de la presión sanguínea.

Los factores más importantes que colaboran en la formación de los coágulos suelen ser:

- La *inmovilidad:* aunque el corazón actúa como la principal bomba del organismo, el movimiento corporal ayuda también a mantener la circulación sanguínea: largos períodos de inmovilidad en avión o en automóvil aumentan el riesgo de formación de coágulos.
- *Anormalidades congénitas:* algunas personas nacen con una predisposición congénita, una mayor propensión a la formación de coágulos en la sangre.
- *Traumatismo en las piernas:* cuando un sujeto ha tenido un accidente con grave repercusión en las piernas, es posible y probable que se formen coágulos sanguíneos que, después, pueden viajar al corazón e instalarse en los pulmones.

4. Ataque al corazón

Décadas atrás, sufrir un ataque al corazón equivalía a la muerte. Hoy día, debido a mejores tratamientos, sobreviven dos de cada tres personas. Aun así, es una de las causas principales de muerte.

Un infarto se produce cuando disminuye o se detiene la circulación sanguínea en el miocardio. Normalmente la obstrucción se debe a la presencia de coágulos sanguíneos en una arteria coronaria que abastece de sangre al miocardio.

Si el flujo sanguíneo no se recupera *poco después* de comenzar los síntomas del ataque, una parte importante del

tejido cardíaco puede quedar definitivamente dañada y morir. Se llama infarto de miocardio.

En todo caso, en este terreno hay grandes enigmas e incógnitas desconcertantes: ¿por qué alguien que goza de perfecta salud, y nunca ha estado enfermo, de un golpe se viene al suelo, instantáneamente muerto, de un ataque al corazón, y en cambio, un hombre como Churchill, fumador empedernido de puros, y bebedor de whisky, vive hasta los 90 años? Hoy día las explicaciones de estas anomalías van en la línea de la conformación genética.

Para los médicos los infartos siguen siendo el mayor problema de salud de nuestra época, ya que no se entienden las causas en su totalidad. Sus efectos son mortales y, a veces, la medicina no sabe cómo combatirlos y sobre todo cómo prevenirlos, a pesar de que se está desarrollando una cruzada mundial para buscar y encontrar medios más eficaces para prevenir los infartos.

* * *

¿Quiénes son los candidatos de alto riesgo para un infarto? Cada investigador parece tener una respuesta. Todos coinciden en que el trabajo es un serio factor de riesgo. Está demostrado que los fumadores son tres veces más propensos a padecer un infarto que los no fumadores. Pero aquí no hay lógica pura, porque los infartos parecen golpear a ciegas. Por eso hoy día los estudios de los grandes investigadores sobre los infartos se dirigen hacia el análisis de los códigos genéticos.

Otro factor de riesgo es la sal, porque causa alta presión sanguínea; y, cuanto más alta sea la presión, las venas se esclerotizan o se endurecen. Junto al tabaco, excesivas gra-

sas y la sal, otro de los factores influyentes en el infarto es el estrés. Un especialista alemán preguntó a cien supervivientes de infarto por las causas probables de su enfermedad. Todos, menos tres, mencionaron el estrés. Y junto con el estrés, las tensiones conyugales.

Según las estadísticas, en Europa los casados tienen más infartos que los solteros. Los casados con licenciadas universitarias tienen un índice más elevado. Y mucho más elevado si los cónvalecientes de infarto están todavía en el hospital y reciben visitas de varias "compañeras". Una revista médica dice: "La bigamia destroza los corazones de los hombres".

El tratamiento rápido, inmediatamente después de un infarto, consiste en restituir la circulación sanguínea y salvar el músculo dañado.

Los programas de rehabilitación comienzan en el hospital y continúan en el domicilio, por semanas o meses después del regreso a casa. Este programa de rehabilitación cardíaca se concentra en tres áreas fundamentales: medicamentos, cambios de dieta y estilo de vida, y problemas psicológicos. Entre estos últimos, aconsejan un sumo cuidado con el estrés, y evitar a toda costa emociones fuertes, como la ira, los disgustos, sentimientos agresivos, como rencor, odio...

5. Depresión

He tratado ampliamente el tema de la depresión en mi libro *Del sufrimiento a la paz.* Posteriormente he conversado con especialistas en la materia que me proporcionaron interesantes observaciones que añado aquí para completar la panorámica que ofrecí veinte años atrás.

Cuando se trata de depresión endógena, la mayoría de los pacientes deberían seguir tomando el medicamento aun cuando la crisis haya desaparecido. Según la Organización Mundial de la Salud, 340 millones de personas padecen esta enfermedad. Y los expertos han constatado que, después de haber superado la crisis, en un 80% de los casos reaparecen.

Según la revista médica *The Lancet*, los pacientes que siguieron tomando antidepresivos presentan la mitad de probabilidades de padecer recaídas, y, al parecer, quienes los necesitan para mejorar también los necesitan para mantenerse bien. Téngase presente que, *aquí* siempre que hablamos de depresión, estamos hablando de depresión *endógena*.

* * *

Los investigadores han concluido que es necesario abordar la depresión como una enfermedad crónica recurrente y que habría que tratarla del mismo modo que se encara la hipertensión o la diabetes. Los trastornos depresivos, que no son otra cosa que altibajos de la vitalidad, hay que considerarlos como estados de ánimo que, por su naturaleza, suben y bajan.

Los especialistas distinguen los siguientes casos:

- Se presentan por primera vez personas severamente deprimidas. Son tratadas exitosamente y, después de un tiempo, suspenden el tratamiento. De estos, el 50% sufrirá recaída.
- Se trata de aquellos que llegan al médico por una segunda crisis. Son atendidos con buenos resultados, y a continuación suspenden el tratamiento. De estos, el 70% sufrirán nueva recaída.

- Y si padecen de una tercera crisis, superan la crisis, y abandonan la terapia, tienen el 90% de probabilidades de recaer, hasta que la enfermedad adquiera definitivamente carácter crónico.

Dicen los especialistas que la decisión de un tratamiento indefinido dependerá de las características del paciente, sobre todo, de su historia patológica, y de la gravedad de sus anteriores crisis y las consecuencias negativas que le dejaron.

Aun así, en caso de una eventual decisión de emprender un tratamiento de por vida, es aconsejable que la opción sea tomada en conjunto: el médico, el paciente y su familia.

Los expertos consideran que el 13% de los varones y el 21% de las mujeres padecen de depresión profunda en algún momento de sus vidas. La OMS pronosticó que la depresión será la segunda causa de inhabilitación en la sociedad para el año 2020, sólo detrás de las enfermedades cardíacas.

* * *

También en estos últimos veinte años he recibido numerosos testimonios escritos por pacientes deprimidos. He aquí algunos extractos:

"En todo encuentro cruz y sufrimiento. Interiormente indecisión, falta de iniciativa, paralización. Experimento mis limitaciones en todos los niveles. No siento energía para nada. Impotencia total: no vislumbro ninguna salida. Estoy en vías de una inhibición total a todos los niveles. La más pequeña preocupación me despierta de noche adquiriendo proporciones desmedidas y toda la noche me domina la inquietud, la angustia y la ansiedad".

"Por todos los lados no hay sino oscuridad. Me siento incapaz para todo. Tedio de la vida, angustia, náusea, ansia de morir y desaparecer, falta de iniciativa para cualquier cosa, inmovilidad, indecisión para las más mínimas cosas".

"Me doy cuenta de que tengo menos resistencia para el trabajo y me falla completamente la memoria. Muchas veces he deseado morir y he preguntado a Dios por qué no me lleva. Desolación por dentro, desolación por fuera. A nivel de experiencia y ambiente continúo en soledad, en desierto, en clima agreste y frío. Continúo en la noche oscura y fría. Todo lo he vivido y estoy viviendo, tratando de beber, hasta el fin, el cáliz amargo de la muerte y del aniquilamiento interior".

"Por lo que he vivido, la depresión mata y destroza todas las posibilidades sean afectivas, volitivas o intelectuales. Por nada siento entusiasmo y alegría, pero estoy aceptando con paz esta situación en que me veo. Doy vueltas en mi mente: que Dios me haga la gracia de llevarme. Tantas personas más jóvenes que yo, ya murieron. De alguna manera yo ya morí y desaparecí, pero asumo este proceso de muerte".

"El cielo continúa cerrado. Me encuentro sin energías para nada, olvidándome aun de las cosas más importantes. Cada vez palpo más la debilidad y las limitaciones del mundo biopsicofisiológico. No rezo ni hago nada. No tengo apoyo de nadie, en una soledad completa, hasta de Dios mismo. Todo me sale mal, hasta las cosas más insignificantes. He 'saboreado' y palpado los efectos de una depresión con su cortejo de consecuencias a todos los niveles, incluso en el trato con Dios. Me he sentido profundamente solidario con tantos que sufren de esta manera".

6. Cáncer

Por la diversidad de agentes que causan esta enfermedad, por las muchas manifestaciones que puede presentar y por el desenlace fatal al que conduce en un número de casos proporcionalmente elevado, el cáncer es el gran desafío para la medicina mundial.

No se trata de una sola enfermedad. Es un grupo de procesos degenerativos de células que pueden reproducirse en cualquier tejido del organismo, salvo el corazón. Cuando las células sanas se transforman en cancerosas, estas se infiltran en los tejidos mediante los vasos sanguíneos, y los destruyen.

Cuando las células cancerosas se unen entre sí, forman un tumor. Con frecuencia aparecen focos morbosos en áreas alejadas del núcleo primitivo. Se llaman metástasis. Desde la aparición de la primera célula cancerígena hasta la aparición y desarrollo de la metástasis, normalmente pasan años; es una evolución muy lenta y no se perciben señales.

* * *

Es necesario distinguir los tumores: los benignos y los malignos. En el caso del tumor maligno, las células tumorales presentan afinidades con las células del tejido madre. Pero conforme avanzan en el proceso, las alteraciones se acentúan. En cambio, los tumores que no presentan tendencia a la proliferación, y que pueden aislarse, se llaman tumores benignos.

Los tumores benignos se distinguen por una cápsula de tejido que rodea al tumor. Además, en los tumores benignos la masa de células es ordenada, y los componentes se pare-

cen a los del tejido original, cosa que no sucede en los tumores malignos. El tumor benigno nunca es mortal.

Los mecanismos exactos del desarrollo de las enfermedades cancerosas nos son aún desconocidos. Pero sí se dispone de información sobre los agentes que originan la enfermedad, información que brinda la posibilidad de evitar su acción y prevenir su aparición y desarrollo.

* * *

Los principales desencadenantes del proceso suelen ser:

- *Origen genético:* no se conoce el carácter hereditario de ninguna de las formas de cáncer; aunque sí se conoce, en ciertos grupos de familia, la predisposición a desarrollar determinadas manifestaciones tumorales, por ejemplo, el cáncer de colon.
- *Factores ambientales:* por ejemplo, por el efecto de la radiación solar, que da lugar al cáncer de piel; la contaminación atmosférica, producida por la combustión de hidrocarburos, origina el cáncer de pulmón; un elevado porcentaje de los casos de cáncer al pulmón y laringe es consecuencia del consumo de tabaco.

La propagación del cáncer en un organismo se efectúa, como vimos, por medio de metástasis. Se trata de formaciones tumorales que aparecen en zonas distintas y distantes del tumor original, y cuyos principales conductores son los vasos linfáticos y sanguíneos. El número elevado de metástasis indica que la enfermedad está muy avanzada y que el tratamiento será muy difícil. No todos los órganos alojan metástasis. Por ejemplo nunca se han alojado en el corazón o en las arterias, así como lo hacen con frecuencia y facilidad en el cerebro, los pulmones, la próstata, el útero, el hígado, etcétera.

Uno de los recursos fundamentales para reducir la mortalidad de los tumores es el *diagnóstico precoz:* llegar a tiempo, antes de que se produzca la extensión masiva; así como la autoexploración de las mamas en las mujeres.

Los medios terapéuticos contra el cáncer se centran en tres áreas: la cirugía, la radioterapia y quimioterapia.

La cirugía es eficaz con la condición de que se consiga extirpar todas las células cancerosas: que el tumor esté muy localizado y que no hayan aparecido metástasis.

La radioterapia trata de eliminar las células cancerosas mediante la reducción de su capacidad de proliferación por irradiación de rayos X. A este respecto cabe citar la bomba de cobalto: se trata de un dispositivo de irradiación compuesto por una carga de cobalto radiactivo, que se aplica en el caso de que no hayan aparecido metástasis.

La quimioterapia se basa en el uso de sustancias químicas que bloquean la actividad reproductora celular. En general, los métodos quimioterapéuticos se administran cuando la cirugía ha resultado ineficaz, o la operación es de alto riesgo.

7. Hablando a lo divino y a lo humano

Se dice que el cuerpo humano puede alojar miles de enfermedades. En el presente capítulo tan sólo hemos rozado unas pocas enfermedades, las más frecuentes y graves.

En mi peregrinación por la vida he comprobado, entre ruinas, que el cáncer es la fuente más caudalosa de dolor, un dolor revestido con el manto rojo del miedo a morir.

Es una experiencia en que el paciente toca de pronto el paralelo bajo cero. Cada quimioterapia es un asalto feroz

contra la vitalidad integral, en que el paciente se siente morir en una tormenta de agonía, envuelta en náusea y desdicha.

No sabe bien si, después de tanto sufrir, va a lograr la recuperación. Hay altibajos agitados en sus estados de ánimo. Por temporadas le sonríe la esperanza. Transcurridas unas semanas se siente de nuevo entre las garras de la desesperanza, arruinado, deprimido. Acude a Dios como única fuente de vida y resurrección. Por su parte el paciente, devastado por tumores y metástasis, se siente pura debilidad y limitación. En los momentos álgidos no puede evitar un grito desgarrador: "¿Por qué yo, Dios mío? Entre tanta gente, ¿por qué me ha tocado 'esto' a mí?".

Pero justo ahora en la cumbre de la desolación, se da cuenta de que, en medio de la noche, a pesar de todo, Dios es la única esperanza. No, no es Dios quien le envía el cáncer. En medio del dolor, Dios sigue siendo fiel. Está a su lado como la madre más tierna para consolarlo, para fortalecerlo.

A pesar de que, desde el alba hasta el crepúsculo, el cansancio y la rutina lo atenazan en medio de la incertidumbre, el paciente no pone condiciones a Dios, ni baja los brazos ni se da por vencido. Al contrario, una fuerza interior lo mantiene con las velas extendidas, y, en el eterno secreto del silencio, espera pacientemente los vientos favorables de una dulce consolación.

* * *

El tumor tiene oprimido a nuestro paciente. La cirugía resultó ineficaz. Junto con el tumor, al mismo tiempo, la ar-

tritis y las cefaleas lo tienen convertido en un mar enloquecido.

Esta situación perdura casi dos años. El misterio del dolor lo ha sobrepasado como una marea alta. Está crucificado en el dolor como Jesús en el Calvario. Se ha sentido sumergido hasta el límite en su finitud y contingencia. Sólo le resta morir. Dios mío, ¿por qué me has abandonado? Me tienes en el más completo desamparo. Toma la ofrenda de mi silencio.

Un pensamiento fugaz iluminó el alma de nuestro paciente. Dijo: Jesús, el Hijo de Dios, está destrozado, sumergido en el martirio y abandonado en el silencio de la noche en las manos divinas.

Ante tal pensamiento nuestro paciente, que hasta había deseado morir en medio de sus dolores, recobró la paciencia. Oh Señor, dijo, estoy clavado en el corazón de la redención. Mis dolores han abierto un río caudaloso de valor eterno, porque Dios sigue viviendo y sufriendo en el mundo con todos los que sufren.

Yo no soy nada, pues del polvo nací. Soy simplemente eso: sombra y ceniza. No importa. Soy un cascarón vacío pero Cristo lo habita completamente: "No vivo yo; Cristo vive en mí". Nuestro paciente, de tanto sufrir, fue transformándose en un ser humano, humilde, solidario. Fue entrando en el corazón del mundo doliente, y mediante el valor humanado y santificador de la enfermedad, tiene ahora el arte de solidarizar delicadamente con todos los que sufren en el mundo.

Nuestro paciente, con el cáncer avanzado, cruzado en el torbellino del fuego y el dolor, sin esperanza de mejoría, fue cediendo el terreno para que Cristo lo ocupara. Fue silen-

ciando las preguntas y aflojando la resistencia. Como consecuencia, su angustia, como llama sin combustible, fue apagándose lentamente. Ya no tiene miedo a las tormentas ni a la sombra de la muerte, mientras se ha revestido paulatinamente de la aureola de la paz. Parece ciudadano del paraíso.

7.1. Protesta y rebeldía

Pero no siempre fue así. Hubo épocas de rebeldía contra el cielo y la tierra. Esta metamorfosis ha sido fruto maduro de un largo viaje, de un combate sin igual entre la resistencia y la sumisión, entre la libertad y la gracia.

Nuestro paciente protestó contra Dios por interminables semanas, diciéndole: ¿Por qué me hiciste así, y no de otra manera? Fácilmente pudiste haber hecho que mi persona y mi historia hubiesen sido como las de otros tantos que yo conozco, más viejos que yo, nadando en salud y comodidad.

Dios mío, ¿por qué no metiste mano en la organización de mi código genético eliminando esos genes erróneos que han originado este carcinoma que me está arrastrando a las puertas de la muerte?

Y agregaba: Se puede ser creyente a favor de Dios. Se puede ser creyente en contra de Dios. Pero no se puede ser creyente sin Dios. Yo soy creyente en contra de Dios, decía nuestro enfermo en aquella época de rebeldía, porque yo protesto contra él por haber hecho, en mi caso, las cosas de la manera en que las hizo pudiendo haberlas hecho de otra manera. Así hablaba nuestro paciente en tiempos no muy lejanos.

Por aquel tiempo, nuestro hermano doliente no hacía otra cosa que preguntarse: ¿Por qué me toca a mí todo "esto"? ¿Dónde está Dios? ¿Por qué me envió esta cruel enferme-

dad? ¿Qué he hecho para merecerla? Todo este sufrimiento lo tengo que vivir *en seco*, en una soledad vacía a la que no pueden acceder los que bien me quieren. ¿Cuándo llegará el día en que se haga presente, en el centro de esta soledad, aquel Único que pueda acompañarme allá en lo íntimo de mi ser?

* * *

Y avanzando peligrosamente entre olas de delirios, nuestro paciente siguió preguntando: ¿Sufrirá Dios con mi sufrimiento? ¿Le importará algo mi postración y dolor? Llegó a enterarse de las palabras de Dostoievski: "Un 'dios' que no puede sufrir es más desgraciado que cualquier hombre: pues un 'dios' incapaz de sufrir es un ser indolente". Nuestro paciente pensó un poco en esas palabras, y le parecieron palabras satánicas y blasfemas. Las arrojó al pozo del olvido para siempre.

Así y todo, siguió perdido y zarandeado en el torbellino de sus pensamientos de protesta y rebeldía, en la noche del dolor: si Dios no sufre con mi sufrimiento, si no *sabe* qué es el dolor, ¿será cierto que podrá amar realmente?; entonces, ¿qué clase de "dios" es? ¿Es Dios o es un bloque de mármol? ¿Un Dios que no puede sufrir ni morir? ¿Un ser omnipotente e inmortal? Cualquier hombre que experimente la impotencia, un hombre que sufre porque ama, un hombre que puede morir en cualquier momento, sería más sublime que un "dios" omnipotente, incapaz de sufrir y amar.

Perdido en este mar de tormentas, la verdad es que estas preguntas no causaban alivio alguno a nuestro paciente en su cáncer de colon. Más bien lo confundían. Hasta que llegó un día en que Dios Padre hizo que cayeran en sus manos aquellas palabras de Bonhoeffer: "Nuestro Dios es impoten-

te porque está crucificado". Para nuestro paciente, este fue el punto de partida hacia nuevos rumbos; estas palabras fueron el principio de su conversión y el amanecer de su paz.

* * *

La cruz es la solidaridad de Dios con todos los que sufren y mueren, amándolos hasta la locura. En Cristo crucificado se manifiesta el amor incondicional de Dios, lleno de dulzura en medio de la catástrofe.

Dios sufre y muere en la cruz. Dios asumió el dolor de la humanidad en su propio dolor, asumió las infinitas injusticias de la humanidad en su propio injusto ajusticiamiento. En la agonía de Dios en la cruz agonizaron los moribundos de todos los milenios.

En la cruz, el dolor y el amor se abrazaron como la aurora y el crepúsculo; en la cruz Dios compartió la suerte de los que sufren, y se solidarizó con la situación de marginados en que se hallan los excluidos de la sociedad. En la cabecera de la cruz podemos colocar este rótulo: "Dios es amor", porque el dolor y el amor se invirtieron.

Si levantamos el velo de la cruz, veremos resplandecer espontáneamente lo que fue el sentido de la vida de Jesús, vivida en constante fidelidad a Dios, a su misión y a favor de los dolientes. Y el sentido de su vida fue el amor, y este amor responde a la pregunta sobre el valor del sufrimiento de los enfermos.

Vemos, pues, en la cruz, aquello por lo que Jesús vivió con toda su alma y pasión: un amor incondicional. Este amor dice a los solitarios que ya tienen un hogar; a los desesperados que ellos son reconocidos y acogidos; a los que buscan que ya han encontrado lo que buscaban; a los angustiados

que ya están en un lugar seguro; a los enfermos crónicos que su dolor entra como valor en el torrente de la redención.

8. Orientaciones para los enfermos

J. Burgaleta *(Creer desde la noche oscura,* pp. 10-13) nos dejó unos recuerdos de su experiencia de enfermo, enfermo de cáncer. Aquí van algunas de sus reflexiones:

"La experiencia más grata que he tenido a lo largo de este año y medio consiste en no haber cambiado mi relación con Dios.

La gran tentación fue volver de la fe a la religión, de la confianza gratuita al interés. Aprendí a relacionarme con Dios sin esperar nada de él.

Tuve que asumir que mi salud no dependía de Dios, tampoco mi enfermedad. Dios ni me la enviaba ni la quería. Simplemente era algo que estaba ocurriendo en mi vida.

Si no me había quejado de Dios cuando todo me iba bien, ¿por qué me iba a quejar cuando todo marchaba mal? Si yo a Dios no le he pedido nada en mi vida –excepto que sea santificado su nombre–, ¿por qué le iba a pedir durante la enfermedad?

Por ello, en mi relación con Dios, cuando pretendía verbalizar interiormente alguna oración, me salía tan sólo aquella estrofa: 'Señor ¡qué admirable es tu nombre en toda la tierra!'".

* * *

"La enfermedad me ha enseñado a confiar en mí mismo; a tomar conciencia de mis propias fuerzas, a solidarizarme

con mis resortes más profundos, a conectar con mis energías desconocidas, a luchar contra la enfermedad sin desfallecer, a mantener el buen ánimo, a valorar el don de la vida y recibirlo como una tarea.

La enfermedad me enseñó a intensificar la orientación fundamental de la vida como amor, entrega, donación. La enfermedad ha sido también la ocasión para olvidarme de mí mismo, para no estar dependiendo de mí, para descentrarme.

La enfermedad me enseñó a asumir la debilidad sin miedo, sin traumas, sin angustias pusilánimes. ¡Somos así: somos también enfermos!

Me enseñó a vivir la enfermedad con normalidad, procurando no crear más situaciones excepcionales que las necesarias. No volverse mimoso, impertinente ni acaparador. Dejarse cuidar con sencillez.

Me enseñó a liberar a los demás de estar pendientes de mí, en cuanto a la preocupación, atención, visitas, teléfono. A vivir la presencia solidaria de los otros a distancia, sabiendo que la enfermedad la vive cada uno solo y desde dentro.

Me enseñó a superar el espíritu burgués y elitista de que, cuando se trata de uno mismo, hay que buscar lo mejor: el mejor médico, la mejor atención, la máxima seguridad. Aceptar al médico que me toca como le ocurre a todo el mundo.

La enfermedad me enseñó a confiar en los médicos; ponerse en sus manos sin dudar, con docilidad, en silencio, sin preguntar, sin incordiar, dejando hacer y haciendo lo que le mandan".

* * *

Continuando en este mismo tono, agreguemos unas últimas orientaciones para el enfermo, por ejemplo, en referencia al *personal sanitario:* tener una relación de gratuidad, recibiendo cada servicio como un favor. Colaborando activamente. No siendo cargante ni exigente.

Creando un clima de distensión y acogida. Comprendiendo su situación laboral sobrecargada de horas, responsabilidad, fatiga y hasta de incomprensión. Perdonando los fallos aunque se hayan debido a cierta incompetencia o desidia.

Procurar mantener a lo largo de la enfermedad una actitud vital en los momentos difíciles. La enfermedad puede ser una etapa providencial, vale la pena vivirla con un cierto entusiasmo. Podría haber sido, o puede ser, el último tramo de la vida, como para apresurarse a vivirlo a tope.

Finalmente, vivir una enfermedad puede ser una oportunidad única para experimentar ciertas facetas de la vida que, de otra manera, pasan inadvertidas. Estas facetas, para enriquecerse vitalmente, podrían ser:

1) debilidad, limitación, dolor, lo irremediable, lo relativo, lo profundo radical;
2) lo importante y accidental, lo necesario y lo accesorio, lo superfluo y lo denso, lo que vale y lo inútil;
3) asumir la propia historia, aceptarte tal como eres;
4) la capacidad de autocrítica, la perspectiva de la muerte y la contingencia, el abrirse al futuro;
5) esperanza contra toda esperanza.

CAPÍTULO 7

DOLOR

"Tengo miedo de quedarme
con mi dolor a solas"
(G. A. BÉCQUER).

1. Dolores

Escondido tras un golpe, una herida o una enfermedad, el dolor nos acompaña toda la vida, apareciendo en forma repentina y breve o perdurando por períodos prolongados. Es molesto, persistente, perturbador. Altera el ánimo. Absorbe la atención. Incluso puede derivar en trastornos emocionales.

El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable; puede estar, o no, asociado a un tejido dañado.

Las neuronas que transmiten el dolor desde un órgano periférico hacia el sistema central nervioso, se entroncan con centros nerviosos donde se ha producido el daño, conectándose también con estructuras emocionales.

* * *

El dolor corporal es un mecanismo biológico providencial: tiene una utilidad. Es una alarma, un aviso de que algo no funciona bien, de que un peligro acecha furtivamente, no se sabe dónde. Pero si la alarma, después de avisar y despertar, continúa resonando estridentemente, entonces el dolor se transforma en un sufrimiento inútil.

El dolor es un fenómeno extraordinariamente complejo. En él intervienen los nervios periféricos estimulados por un proceso patológico. Estos nervios periféricos son complicadas vías nerviosas que conducen y transmiten las señales dolorosas al cerebro, donde cada individuo hace la interpretación de la señal.

En otras palabras, desde las terminaciones nerviosas dañadas los impulsos dolorosos son transmitidos al dorsal de la médula espinal, y desde ahí viajan al cerebro a través de diferentes autopistas medulares.

Según las estadísticas, dos de cada tres pacientes que acuden al médico, van buscando alivio al dolor.

Evidentemente, al eliminar la causa, se evita el dolor. Cuando se busca la causa y no se encuentra, o en el caso de que se trate la enfermedad pero no surta efecto, incluso así el dolor puede ser aliviado en un 90% de los casos. Hoy día hay médicos especialistas en el dolor.

Para que se produzca el dolor es necesario que anteriormente el estímulo doloroso haya llegado, por las vías nerviosas, a la corteza cerebral, donde la sensación dolorosa se hace consciente. Cuando la conciencia está neutralizada, no hay dolor. Es decir, cuando un individuo está enteramente inconsciente, no sufre dolor.

1.1. Dolor crónico

Existen dos clases de dolor: agudo y crónico. El más conocido es el primero. La ruptura de un hueso o un infarto de miocardio son dolores agudos y cumplen la función biológica de avisar que algo no va bien. Avisan con alarma del daño que se ha producido en un tejido u órgano; hay que buscar la

causa. Una vez que se detecta y se la trata, el tejido se recupera y el dolor desaparece.

El dolor crónico, en cambio, no es un síntoma; no cumple una función útil: la del aviso. Las causas del dolor crónico permanecen en el misterio para los especialistas, aunque muchos lo atribuyen al factor subjetivo de la sensibilidad.

De manera que el dolor crónico se caracteriza por agregar a la vida un sufrimiento innecesario e inútil, con el agravante de producir un progresivo deterioro físico, trastornos de sueño y apetito, y otras alteraciones que pueden conducir a la depresión y la hipocondría.

Por todo ello, afirman los especialistas, el dolor crónico, no teniendo función defensiva, se constituye en una auténtica enfermedad con alteraciones bioquímicas en el sistema nervioso. Es como si una alarma quedara averiada y siguiera sonando sin parar, causando terribles molestias a todos.

* * *

Según las estadísticas, un tercio de la población mundial de los países desarrollados padece de dolor crónico. Y de ese porcentaje, un 50% más o menos queda incapacitado, parcial o totalmente, para cumplir los compromisos laborales, e incluye cuantiosos gastos por consulta, hospitalización, horas laborales perdidas...

Dicen los entendidos en la materia que, por ahora, la ciencia no es capaz de explicar el dolor crónico. En general no se sabe por qué se hace crónico el dolor. Lo que está claro, en opinión de los expertos, es que el dolor crónico hay que tratarlo como cualquier otra enfermedad.

Una persona que, día a día, se levanta y se acuesta con jaqueca, dolor de espalda, diversas neuralgias o neuropatías

en cualquier parte del organismo, sufre un deterioro importante en su calidad de vida y fácilmente cae en una crisis depresiva.

Está demostrado que el tratamiento adecuado del dolor ayuda a disminuir riesgos de nuevas complicaciones patológicas, acorta la hospitalización, acelera la recuperación, aumenta la satisfacción del paciente y de la familia.

1.2. Unidades de dolor

Hoy día, en las grandes clínicas están instalando *unidades de dolor*, cuyo objetivo es suprimir el dolor o aliviarlo hasta un límite soportable, de tal manera que no incapacite al sujeto para la vida normal.

Quien no haya padecido en la vida un gran dolor, no tiene la menor idea de lo insufrible que puede llegar a ser una de estas neuralgias. El enfermo debe entender que, habiendo tratamientos contra el dolor, no hay por qué resignarse a pa-decerlo.

Por la década de 1970, como decimos, surgen en el mundo desarrollado las llamadas *unidades de dolor*, adscritas a clínicas importantes gracias al trabajo coordinado y multidisciplinario de especialistas, quienes aplicando conocimientos propios de su área y acudiendo a otras especialidades, intentan aliviar el dolor.

En los tiempos actuales funcionan especialidades con el fin de preparar profesionales, capaces de coordinar medios multidisciplinares destinados al diagnostico y manejo del dolor como *pròblema central,* y no sólo como síntoma paralelo al curso de la enfermedad, sino como si el dolor fuese una enfermedad. Por eso hoy día hay médicos especialistas en la materia específica del dolor.

En estas *unidades* se unifican criterios, normas de trabajo, capacitando a profesionales y personal auxiliar en el tratamiento del dolor, sea agudo o crónico. Dolores crónicos que no han podido ser eliminados por medio de tratamientos analgésicos habituales, están siendo superados en las unidades del dolor.

Grosso modo, se puede decir que, en principio, todo dolor corporal ha sido superado. El inconveniente es que este tratamiento resulta caro, con precios inaccesibles para los pobres.

2. Las mil caras del dolor

Compañero inseparable, fastidioso e inoportuno es el dolor, aguijón que pica y quema noche y día. He pasado muchos años al lado de los enfermos, postrados unos en la cama solitaria, sin apenas poder valerse..., madres con terribles dolores de espalda, imposibilitadas de permanecer en cama porque los pequeños las reclaman. Tienen que levantarse, ir al mercado, lavar la ropa, preparar la comida, y todo esto en estado de avanzada gravidez, casi sin poder respirar de dolor... ¡Dios mío, venga desde arriba un prodigio de liberación!

Aquel otro fue sometido a una operación quirúrgica compleja, arriesgada y costosa. La convalecencia fue inacabable, y después de tantas semanas, los dolores continúan igual, con gran desconcierto de los facultativos y de los familiares. Terrible incertidumbre.

He presenciado mil formas y grados de dolor de columna, a veces de intensidad llevadera y otras veces insoportable. Al menor descuido, al levantar un objeto más o menos

pesado, al paciente le parece ver todas las estrellas del firmamento o que un rayo de dolor atraviesa de parte a parte su cuerpo, y el dolor perdura horas y días. No sabe en qué posición colocarse en la cama, porque en ninguna el dolor lo deja en paz.

* * *

Dolores de ciática, lumbago, cálculos renales, reumas, cefaleas, artritis, molestias en el intestino, náuseas...; a veces dolor sordo, a veces agudo, sin saber por qué, al parecer sin causas inductoras. Hay veces en que, con potentes analgésicos, remite el dolor. Frecuentemente tan sólo logran aminorarlo, pero sobrevive sordamente.

"Poderoso caballero es don dinero", decían los castellanos; efectivamente, el dinero abre también las puertas de la salud y bienestar sobre todo en las unidades de dolor, con medicinas caras, con remedios sofisticados.

Pero, ¿los pobres? Los he atendido en salas solitarias de viejos hospitales. A veces no los visitaba nadie. No rara vez con cáncer terminal y extremo dolor. Mi alma quedaba desgarrada, con las manos atadas. El dolor, dentro y fuera, campaba a sus anchas, sin remedio. Dios mío, ¿qué hacer?

El organismo humano parece un museo de resfriados, infecciones, fiebres, ceguera, ronquera, afonías, gripes... y, como si las enfermedades estuvieran esperando su turno, desaparece una y aparece otra. Le antecede y acompaña la incertidumbre y la ansiedad: ¿Sanaré?, ¿desaparecerá alguna vez el dolor? Interrogantes angustiosos.

* * *

La *migraña* o *jaqueca* es la neuralgia más universal y que más hace sufrir a la humanidad. Con frecuencia es hereditaria, otras veces reactiva, esto es, una reacción a un severo estrés, a un disgusto demoledor, a una gran fatiga mental.

La migraña se origina por la acción que los componentes químicos de la sangre causan en el cerebro y el cuero cabelludo. En la primera fase de la crisis, los vasos sanguíneos que rodean al cerebro se constriñen. En la segunda fase, los vasos sanguíneos del cuero cabelludo se dilatan, causando fuerte dolor.

La migraña (jaqueca) se distingue de cualquier otro dolor de cabeza en que afecta eminentemente en una zona más o menos localizada y es producida por los cambios que se producen en los vasos sanguíneos, y generalmente suele estar acompañada de náuseas, vómitos, intolerancia a la luz y el sonido.

La jaqueca afecta a las capas productoras de la sociedad, ya que la mayoría de las personas que la padecen normalmente la sufren entre los 25 y 55 años. Los síntomas pueden aparecer incluso a una edad más temprana: sobre los 16 años; y a una de cada ocho personas de la humanidad les acompaña casi toda la vida.

Pero, normalmente, una vez que se ha llegado al umbral de la ancianidad, entre los 60 o 65 años, la migraña tiende a aminorar o desaparecer. En este caso pueden continuar, con cierta periodicidad, los dolores de cabeza, pero no con las características de la migraña en cuanto síntomas e intensidad, porque, no cualquier dolor de cabeza es migraña.

La causa exacta de la jaqueca todavía es desconocida para los especialistas. Genéricamente se sabe que la crisis de dolor suele estar favorecida por factores emocionales

como el estrés, la tensión, la excitación, como también por algunos alimentos... Pero a muchísimas personas les sobreviene el ataque sin un porqué, al parecer sin causas inductoras, sin descubrirse a primera vista ningún motivo causal.

* * *

Si se analiza el historial médico de la familia, frecuentemente llegamos a la conclusión de que la migraña es hereditaria. En casi todas las ocasiones en que la migraña agrede a una persona, la inhabilita para las ocupaciones habituales, por lo menos en los momentos álgidos. El porcentaje de mujeres que sufren migraña es más elevado que el de los hombres: 63% frente al 37%. Pero aun así, ambos grupos la sufren con igual intensidad y semejantes síntomas.

Para tratar la migraña existen dos clases de fármacos: unos para aliviar el dolor y otros para prevenirnos. Pero en algunas ocasiones la intensidad del dolor es tan elevado que no consiguen eliminarlo, sino tan sólo aliviarlo.

La mayoría de los fármacos pueden crear dependencia. Por esta razón, en todos los países, hoy día, existen 6 o 7 medicamentos de diferente composición química, para variar de tratamiento y conseguir efectos más duraderos. En los últimos tiempos el avance de la farmacología para neutralizar la migraña ha sido notable, y en algunos países, prodigioso. Se trata de aquella clase de medicamentos que bloquean los receptores celulares que perpetúan los síntomas.

3. Frutos positivos del dolor

Normalmente, repetimos, la enfermedad va acompañada por el dolor. La aceptación digna y noble del dolor acaba por dar a la vida un sentido y una misteriosa grandeza.

La aceptación activa del dolor es la primera condición para la realización personal, para dar los primeros pasos en el camino de la paz. Al aceptar el dolor, el enfermo se tranquiliza y se relaja. Y el dolor deja de ser aguijón.

El dolor nos enseña no pocas cosas para vivir cada día con más realismo. Los dolores forman parte sustancial de la vida humana. Son realidades que están ahí de una manera o de otra, y la actitud más sensata no es la de ignorarlas ni de temerlas, sino acogerlas con paz.

* * *

En el dolor el hombre se hace cada vez más sensible. La semilla, para convertirse en un frondoso árbol, necesita descomponerse previamente en el seno de la tierra: es la fecundidad del dolor. El avance incesante de la medicina ha sido promovido por el impulso de la experiencia del sacrificio y dolor de tantos pacientes que nos han precedido.

En el reconocimiento de los límites que nos marca el dolor, podemos descubrir el valor de nuestra propia vida. Así como no podemos identificar placer con felicidad, tampoco podemos identificar la desdicha con el dolor. Hemos sido creados para el amor y no para el dolor. La cuestión es aprender a llegar al amor por el camino del dolor.

La enfermedad y el dolor nos despiertan de la vulgaridad de la vida y estimulan vigorosamente nuestros mecanismos más profundos para vivir plenamente el presente. Además, hay que recordar que el dolor bien asumido es el principal alimento del amor.

Todo lo que somos y tenemos se lo debemos a la fecundidad del dolor. Los progresos de la humanidad están precedidos y cimentados en un sinnúmero de fracasos, sacrificios y dolores.

Ojalá aprendamos la "ciencia del dolor"; es decir, aprender a asumir con silencio y paz las realidades más difíciles de entender.

3.1. Solidaridad

Una verdad brilla por su evidencia: mientras el dolor no llega con toda su aspereza a nuestras puertas, no nos damos cuenta en su exacta medida de cuánto nos hace falta en esos momentos la presencia afectuosa de familiares, amigos y conocidos. Su presencia, en esos días, constituye realmente bálsamo para las heridas, presencia en la soledad, alivio en el dolor.

Los que nunca atravesaron el desierto de una árida crisis de dolor, jamás podrán sospechar cómo se necesita, se aprecia y se agradece, en esos instantes, la presencia solidaria de familiares y amigos.

Y no se necesitan palabras brillantes o regalos especiales. Bastan unas palabras sencillas y cálidas, una sonrisa espontánea, y más que otra cosa un simple estar presente, con una presencia cercana y sosegada, sin prisas. Y mejor todavía, un sobrio silencio cargado de afecto, un "estar ahí", ni más ni menos, disponible para ayudar en lo que sea.

* * *

Si te enteras de que un familiar o un conocido sufre el peso del dolor, decídete a proporcionarle un poco de alivio. Sé tú el primero en anticiparte sin temor a ser inoportuno. Para el que está perdido en el árido desierto del dolor, cualesquiera palabras son gotas de agua que refrescan la aridez, mitigan el dolor, reconfortan el desánimo.

Si vives muy distante del enfermo, una palabra por teléfono, una tarjeta, una carta personal, breve pero sentida, pueden aportar al doliente bálsamo santo de consolación.

Si acaso tú, estimado lector, ya has subido al Calvario y bebido el cáliz del dolor en alguna época de tu vida, estás en óptimas condiciones para ofrecer al que sufre una ayuda autorizada, explicándole con todo detalle tu propia pasión y muerte, tus momentos de temor y ráfagas de esperanza..., y cómo la tormenta fue desvaneciéndose en la lejanía y llegó el glorioso amanecer de la salud. Todo esto constituirá un gran alivio para el enfermo.

Si se trata del primer período de gravedad y dolor, no debes ahogar al pobre enfermo con una marea de consejos y consideraciones. Déjalo desahogarse y sobre todo permítele llorar. Sea tu actitud como la de un receptáculo que acoge amigablemente lamentos y lágrimas.

Acoge al enfermo y dale cálida hospitalidad en tu corazón con suma delicadeza y tacto. Y si lo acoges de manera natural y espontánea, no se sentirá humillado por tu actitud compasiva.

A propósito de estas orientaciones sobre solidaridad con los dolientes, no se debe olvidar que las crisis agudas de enfermedad y dolor generan en el enfermo la sensación de soledad. Tanto el dolor como la enfermedad aíslan al paciente del círculo ambiental y tienden a encerrarlo en el centro de sí mismo. De ahí la urgencia de la solidaridad.

4. El dolor en la fe

Cuando el paciente asciende, peldaño a peldaño, y llega a la plataforma irreversible de una enfermedad incurable, no

hay consideraciones humanas ni palabras consoladoras que puedan apagar el incendio del dolor y el ardor de la desesperación.

El paciente, respirando una atmósfera de incertidumbre, adivinando en la cercanía la silueta de la muerte, mordido rabiosamente por el dolor, ¿dónde se agarrará?, ¿cómo no se romperá en pedazos?, ¿dónde encontrará una gota de consolación?, ¿cómo evitará, antes de morir, sentirse muerto? Sólo resta una muralla en la que apoyarse: la fe.

El aguijón del dolor no es la perturbación biológica, sino la resistencia mental que, a su vez, da lugar a la angustia. Es mejor la paz que la salud. Y es peor la angustia que la enfermedad. He tenido el privilegio de ver enfermos terminales, rodeados de una sublime y dulcísima paz, como un preludio del descanso eterno.

* * *

Dios Padre organizó el mundo y la vida dentro de un sistema de leyes regulares: la ley de la gravitación universal, la ley de libertad, las leyes biológicas. Como el Creador es lógico consigo mismo y respetuoso de las leyes universales, permite que esas mismas leyes avancen en su marcha normal, y así, llegan las enfermedades, las injusticias, la muerte... No es que Dios las quiera; las permite.

El paciente necesita aceptar en paz el dolor, como un homenaje de silencio. El secreto de la sabiduría está en transformar el dolor en amor; y esta gloriosa metamorfosis se efectúa depositando en las manos de Dios con silencio y paz, y amorosamente, el malestar y la muerte: "Hágase tu voluntad".

Y así hemos logrado arrancar el peor aguijón del dolor: la inutilidad.

4.1. Sufrir con Jesús

Sufriendo con Jesús estamos completando lo que falta a los padecimientos del Señor con nuestros propios padecimientos. La madre, en el momento del alumbramiento, sufre dolores de parto. Pero estos dolores quedan ampliamente compensados y sublimados al entregar a la humanidad una nueva criatura.

El enfermo de cáncer, cada vez que es sometido a la quimioterapia, recibe un zarpazo salvaje y devastador contra la vitalidad general del organismo, quedando las defensas terriblemente debilitadas, con una sensación de cansancio, náuseas, agonía y muerte: el paciente está clavado en la cruz. Únase el enfermo a Cristo doliente y redentor, haciendo con su dolor y el de Jesús una misma ofrenda de amor.

Son millones los enfermos dolientes postrados en la cama. Su salud se está deshaciendo como estatua de arena, mientras no salen de un círculo: análisis, diagnósticos, inyecciones, enfermeras, médicos, algodón, alcohol, jeringuillas..., ¡el dolor!, en todos los tonos e intensidades. Es Jesús mismo el que sufre y muere de nuevo; porque el que sufre en la fe, sufre en Cristo: "Está participando de los sufrimientos de Cristo" (1Ped 4,13).

Los deprimidos están abatidos por la melancolía. No están en el hospital, ni siquiera en la cama; están arrumbados en el sofá, mirando al vacío, sin comunicarse con nadie.

Sin poder evitarlo, pasan el tiempo dando vueltas en su cabeza a los recuerdos amargos y a los complejos de culpa. Su rostro sólo manifiesta aflicción y tristeza. La alegría, el humor y las ganas de vivir se les escaparon por los rincones perdidos. Con frecuencia se sienten inevitablemente arras-

trados por una marea de desolación. ¡Están participando de la agonía de Jesús en Getsemaní!

5. Ofrenda de amor

Así pues, la unión con el Crucificado permite al paciente abordar el misterio del dolor, trascenderlo, comprenderlo, aceptarlo, sublimarlo y transformarlo en instrumento de redención de la humanidad: "Sufro en mi carne lo que falta a la pasión de Cristo" (Col 1,20). De esta manera la enfermedad y cualquier dolor no nos aniquilarán; al contrario, los canalizamos hacia objetivos santos de redención eterna de la humanidad.

No hay anestesia más eficaz ni morfina tan adormecedora, como la aceptación voluntaria del dolor como permisión de la voluntad de Dios, y depositarlo en sus manos como ofrenda de amor y, por este camino, concederle al dolor un valor, un sentido, una utilidad.

* * *

He aquí un párrafo magistral de Pablo: "Llevamos este tesoro en un recipiente de barro, que es nuestro cuerpo, para mostrar que esa grandeza extraordinaria viene de Dios, no de nosotros. Atribulados en todo, pero no aplastados. Preocupados, pero no desesperados. Perseguidos, pero no abandonados. Derribados, pero no aniquilados. Donde quiera que vamos, llevamos en nuestro cuerpo la muerte de Jesús, para que también su vida se muestre en nosotros. Pues, aunque vivimos, nos vemos continuamente entregados a la muerte, por causa de Jesús, a fin de que la vida de Jesús se manifieste en nuestra carne mortal" (2Cor 4,7-12).

Cómo me gustaría que llegara a los oídos de tantos artríticos, enfermos de sida, de cáncer, y toda clase de enfermos, este comentario: continuamente están entregados a la muerte. Pero de Dios les viene aquella grandeza extraordinaria por la que, caminando bajo el peso de la tribulación, nunca se los ve abrumados. No cabe duda de que sus rostros revelan preocupación e incertidumbre, pero nunca desesperación. Los hemos visto muchas veces caídos en el suelo pero jamás aniquilados. Esta es la gloriosa victoria de los que caminan en la fe, cargando amorosamente la cruz.

5.1. Hermanados en el dolor

Hay mil clases de dolencias, mil matices de neuralgias.

Cada mañana se levanta cansado. No ha tenido un sueño reparador. Sus ojos están enrojecidos de insomnio. Con frecuencia se siente pesado como una piedra.

Le duelen los huesos. Siente miedo, mucho miedo. Miedo de sufrir, miedo de morir: está participando del dolor y muerte de Jesús; mejor dicho, es Jesús mismo quien sigue sufriendo y muriendo, *hermanado en el dolor*, con los enfermos y agonizantes, según las palabras de Pablo: "Llevamos por todas partes, gravado en nuestro cuerpo, el sufrimiento de muerte de Jesús" (2Cor 4,10). No hay otra liberación más que esta: extender los brazos en forma de cruz y entregarse en silencio en las manos del Padre con un "Hágase tu voluntad". Y el resultado será una gran paz.

* * *

Como dijimos, hay algo peor que la enfermedad: es la angustia. Nuestro enfermo se muere de angustia, una mezcla de incertidumbre, soledad y miedo. He aquí un texto vi-

goroso de Pablo: "Mientras vivimos, estamos siempre entregados a la muerte por amor a Jesús" (2Cor 4,8). Un enfermo grave está muriendo en cada momento, con Jesús.

El paciente, cansado, no puede dormir. El carcinoma lo va corroyendo como un gusano, lentamente. Los conocidos se alejan porque saben que se muere de triple agonía: dolor, soledad, tristeza. El carrito de ruedas es la morada perpetua del minusválido. Y esas migrañas lo invalidan días enteros. En suma, ¡la enfermedad con sus mil rostros! Es Cristo quien está postrado en cama y sufre y agoniza.

Necesito paz, Señor, esa paz que es fruto directo del santo abandono. Padre amado, con la boca cerrada y con el alma en paz, deposito amorosamente en tus manos la molestia de esta fiebre, este dolor que me muerde como fiera, las contradicciones de la vida, el olvido y la indiferencia de los amigos, este miedo que no sé de dónde me viene. Con mi dolor quiero completar lo que falta a la pasión del Señor para la redención del mundo. A cambio, venga sobre mi alma la consolación y la paz eterna.

5.2. El gran consolador

El Espíritu Santo es el gran consolador para todos los atribulados, agonizantes y abatidos bajo el peso del dolor. Es el Espíritu Santo el que transforma los quebrantos de la vida en oración, ofrenda, conformidad, amor.

"Por esto no desfallecemos. Aunque por fuera vamos envejeciendo, por dentro nos vamos rejuveneciendo día a día. Lo que sufrimos en esta vida no es nada en comparación con el peso de gloria que nos espera en la vida eterna. Porque nosotros no nos fijamos en lo que se ve, sino en lo que no se

ve; ya que las cosas que se ven son pasajeras; pero las que no se ven son eternas" (2Cor 4,16-19).

El dolor, asumido con paciencia, nos une íntimamente a nuestro Señor, haciéndonos semejantes a él en el padecimiento, así como nos hará partícipes de su gloria.

El mundo conocerá el amor que Dios nos tiene en que cada creyente es una revelación de Cristo, y así nuestra vida se convierte en una oblación de alegría. Encontrarás alegría buscando a tu rededor un servicio que realizar, una pena que consolar, una desgracia que aliviar, una lágrima que secar.

Por último, para todos los agonizantes, angustiados y deprimidos dejo aquí esta palabra de oro que, si la meditan, les dará paz eterna: "Todo lo que les ha sucedido, ha sido para su bien" (cf 2Cor 4,15).

CAPÍTULO 8

MIEDO

"El poder y la salud están en quien ha vencido el miedo"
(J. JÜNGER).

1. Perturbación angustiosa

Tenemos que comenzar diciendo que, de acuerdo con el estado de ánimo, según la sensación captada o la idea concebida, en la palabra *miedo* se incluyen gradaciones y matices semejantes o diferentes: temor, inquietud, recelo, alarma, horror, espanto, susto, ansiedad, angustia... Nosotros, alguna vez, usaremos indistintamente estos vocablos, pero normalmente lo haremos en su significado específico.

Se ha dicho que el miedo es uno de los problemas acuciantes de nuestra época, la base de todas las neurosis. Fue denominado como la emoción típica de nuestro tiempo. El miedo es un componente del sentimiento humano que interfiere y condiciona el comportamiento. Hay quienes se han convertido en esclavos del miedo. Tenemos que escudriñar, pues, la forma en que el miedo perturba y envenena la vida.

* * *

El miedo es una perturbación angustiosa de ánimo por un riesgo, real o imaginario. Es un recelo o aprensión de que suceda una cosa contraria a lo que se desea.

El miedo es una experiencia desagradable que incluye sentimientos de malestar y ansiedad, acompañados de ines-

tabilidad muy intensa. Puede surgir como una reacción a un peligro real, o como respuesta a una amenaza imaginaria.

Normalmente el miedo es proporcional al peligro. En principio, el miedo es un mecanismo definitivo. Así como el dolor fisiológico es un aviso para detectar la enfermedad, el miedo es una alarma para evitar equivocaciones.

Puede haber un miedo que llaman *neurótico* u obsesivo: no es un susto pasajero, sino un *estado* más o menos permanente de temor profundo, difuso y desconocido sin un motivo concreto o próximo a la vista, resultado de conflictos inconscientes. Lo que teme esta persona no representa una amenaza real, pero no puede menos de sentir un impulso irresistible a evitarlo con tendencia a la fuga, pues la situación imaginada le produce una angustia insoportable.

Existen muchas situaciones que provocan miedo. Pero el miedo es una reacción interna a esas situaciones externas, por lo que las causas no deben buscarse fuera sino dentro.

El miedo surge por la falta de capacidad para enfrentar lo que sucede alrededor. Esto significa que la persona ha perdido la confianza en sí misma, lo cual sucede cuando la persona se descubre como un ser vulnerable.

Sentimos inseguridad ante lo desconocido. El futuro produce incertidumbre. El que no tiene seguridad en el futuro, no puede vivir en paz.

El miedo se desencadena cuando alguien ve amenazado algún valor que considera esencial para su vida, o cuando no puede satisfacer sus vanidades que no son reales, sino caprichos que pretenden satisfacer el *ego* en el sentido de querer ser algo más de lo que somos.

***

El miedo distorsiona nuestros pensamientos. Y esta distorsión significa que uno no es capaz de ser razonable frente a la vida.

Se ha comprobado que el 80% de los pacientes que ingresan en los hospitales con paro cardíaco sufren algún grave problema emocional, sobre todo los miedos. Por otra parte, ya se sabe que el miedo puede provocar úlceras, cefaleas, crisis de alergia...

El miedo es el factor principal en los problemas emocionales de la gente: reduce el nivel de productividad, sofoca la creatividad, extingue la originalidad, anula la capacidad de relacionarnos con los demás.

El temor surge de una actitud equivocada ante la existencia, porque es el miedo el responsable de la mayoría de los infortunios inútiles del hombre, que irracionalmente invade la normal experiencia de la felicidad.

El miedo, como experiencia normal, pertenece estrictamente al campo temporal del futuro, y sólo es posible en el marco de la percepción anticipada del peligro, de la eventualidad de una pérdida o un fracaso. Los temores del ser humano no se encuentran en el presente, sino en la anticipación imaginaria de lo porvenir, horizonte donde es posible la experiencia del riesgo y de la amenaza.

La anticipación de lo porvenir es lo que le permite al ser humano programar racionalmente su conducta. Pero esta anticipación es también la raíz de sus miedos. Por ese carácter de pre-caución o pre-visión, el objeto del temor es irreal.

La vida humana no se organiza desde el pasado sino desde el futuro, desde los propósitos intencionales. La anticipación intelectual es necesaria en proyección hacia el mañana.

Pero la anticipación imaginativa que origina los temores no es una reflexión sino una fantasía: no es un pensar sino un vivir en el futuro; en la ansiedad expectante del miedo no se prevé sino que se previve lo temido.

Nunca se teme que ocurra algo favorable. Pero lo temido tiende a suceder, como decía Job: "Porque me sobrevive todo lo que temo, y lo que recelo me sucede. No tengo tranquilidad ni descanso; se ha adueñado de mí la turbación" (Job 3,25-26).

2. El temor

El temor es un estado emocional de caracteres parecidos a los del miedo. Se distingue del miedo por su menor intensidad y mayor persistencia. Se le considera como una forma atenuada del miedo, pero los componentes intrínsecos son semejantes. Frecuentemente ambos vocablos –temor y miedo– se usan indistintamente, como nosotros, ahora, en este apartado.

El temor es una emoción angustiosa, sustentada por la proximidad del peligro, real o imaginario, y acompañada por un fuerte deseo de evitarlo o huir de la amenaza. Es un instinto común a todos los hombres, del que nadie se libra.

Estos temores brotan del interior, en grados diversos, desde la timidez hasta el pánico. En casi todas las motivaciones humanas subyace algún tipo de temor que condiciona nuestros actos.

El hombre teme en demasía. Teme por su vida, por su imagen, su posición social, por sus propiedades. En la medida en que el hombre adquiere bienes como la fama, el dinero, el prestigio..., se los apropia, se adhiere a ellos, y el mie-

do de perderlos se llama *temor*, lo que convierte al propietario en víctima de su propia ambición.

Junto a las posesiones está el temor como arma defensiva, porque, al final, el temor no es otra cosa que una energía liberada para defender las apropiaciones amenazadas.

* * *

El temor es la peor de las sensaciones, porque nos priva de la fiesta de la vida. Altera el carácter, anula la energía vital, desencadena enfermedades, enturbia el gozo de vivir. No posee ninguna cualidad positiva, todo en él es negativo. Es la peor compañía para la vejez, y la alegría nunca puede convivir con él.

En la atmósfera mental, el temor produce los mismos efectos que el anhídrido carbónico en la atmósfera cósmica: provoca asfixia mental y psíquica; en ocasiones muere la energía y se paraliza el crecimiento.

Si, en el aspecto psíquico, hacemos un análisis sobre la diversidad de emociones contenidas en el temor, nos encontraremos, según los estados de ánimo, con diferentes grados y matices de inquietud, recelo, alarma, ansiedad, espanto... Es el temor.

En el lenguaje común no se concede a estos vocablos el propio matiz emocional, sino que se utilizan de acuerdo con el énfasis que se desea otorgar a la expresión, así como distinguimos siete tonos diferentes en el espectro solar.

Cuando el marido o el hijo tardan en regresar a casa, la esposa-madre se inquieta por temor de que les haya ocurrido algún percance. Finalmente, los ausentes regresan al hogar y la causa de la demora había sido un pequeño contratiempo. Mientras tanto, un temor irracional había inundado el hogar.

3. La madre de todos los temores

Cierto grado de temor, ¿no será una sana protección? Si no se tuviera temor, ¿no habría peligro de quemarse? No. El motivo por el que no se pone la mano en el fuego no es el temor, sino la experiencia de la vida, por la que sabemos que todos los que tocan el fuego se queman.

Si alguien te amenaza con violencia física, te encogerás instintivamente, pero esta reacción no es el estado psicológico del temor. El estado de temor está divorciado de cualquier peligro concreto, inmediato. Se trata, más bien, (en el temor) de una sensación semejante a preocupación, intranquilidad, ansiedad...

Este tipo de temor se refiere a algo que *podría* pasar, pero no se refiere a algo que está pasando.

El *ego* es muy vulnerable e inseguro, y se siente continuamente amenazado. No olvidemos que toda emoción es una reacción a la acción de la mente. Ahora bien, ¿qué mensaje recibe continuamente el cuerpo por parte de la mente? "¡Peligro, peligro!". ¿Y cuál puede ser la emoción-reacción que genere este mensaje? El temor.

3.1. Fuego fatuo

Mi identidad personal consta de constitución fisiológica, estructura temperamental, capacidad intelectual, equipo instintivo..., conjunto compenetrado por una conciencia integradora de todo. Todo ese edificio constituye mi identidad personal o individuo.

Ahora bien, ¿qué puede suceder? Que la conciencia se proyecte a sí misma una imagen del edificio. Naturalmente, una cosa es lo que la persona "es" (realidad) y otra cosa la

imagen que yo me formo de ese conjunto personal. Realidad e imagen. Es decir: una cosa, lo que soy. Otra cosa, lo que imagino ser.

Con el tiempo, la conciencia comienza a disociar ambas cosas: lo que soy y lo que imagino ser. De tal manera que, poco a poco, no le importa al hombre la realidad sino la imagen: sueña y desea una imagen aureolada, fantaseada de sí mismo, que llamamos *ego*. No sólo eso, sino que, en este proceso de falsificación, el hombre *se adhiere* emocionalmente, a veces morbosamente, a ese *ego* que no es otra cosa sino una ilusión, una mentira, un fuego fatuo.

En este momento, la conciencia realiza otra metamorfosis: la adhesión a esa imagen aureolada la transforma en propiedad o apropiación. Es decir, se "enamora" de su imagen. Adhesivamente. Posesivamente.

Ahora bien, toda propiedad engendra violencia cuando se siente amenazada. Y el temor no es otra cosa que una fuerza desencadenada para la defensa de la propiedad amenazada. El temor es, pues, una alerta, una alarma, para defender el *ego*.

Temor de que no me quieran.

Temor de que no reconozcan mis cualidades.

Temor de fracasar.

Temor de que mi imagen pierda brillo.

Temor de que no me asignen el primer premio.

Temor de que otro me supere en el concurso.

Temor de haberme equivocado...

He ahí las mil y una cabezas de esa serpiente que se defiende y se resiste a morir: el *ego*. Quienquiera que viva identificado con el ego, y desconectado de su yo profundo y ver-

dadero, llevará de continuo a su lado el temor como compañero de vida.

Para el *ego* la muerte está a la vuelta de la esquina por haber identificado la imagen y la realidad. Todos los juegos de poder, en las relaciones humanas, son corrosivos porque el poder sobre otros es debilidad disfrazada de fortaleza. El verdadero poder está en el interior, a su alcance.

Cuando un hombre, en un momento de introspección, se sorprende a sí mismo acosado por el temor, comprobará que se halla a la defensiva de las exigencias del *ego*. He ahí la madre de todos los temores.

* * *

La gente que se ha desconectado del *ego* es muy escasa. Podemos afirmar que, prácticamente, la mayoría de las personas con las que nos topamos son esclavas del temor, no son libres, no tienen paz.

Otro aspecto emocionalmente negativo que debemos resaltar es que una parte constitutiva del *ego* es la sensación de no estar entero, completo. Por eso, tales personas buscan compulsivamente realidades con las cuales poder identificarse. Así, buscan afanosamente posesiones, dinero, éxito, poder político, reconocimiento público, en una palabra, la imagen, para poder sentirse mejor consigo mismos, sentirse más completos. Pero aunque consigan estas compensaciones, pronto descubrirán que su vacío no tiene fondo.

Mientras el *ego* siga dirigiendo la vida, nadie puede sentirse realmente pleno y realizado. El *ego* necesita continuamente defensa y alimentación.

Los alimentos más comunes del *ego* son las posesiones, su trabajo profesional, el estatus social, la apariencia física,

las relaciones sociales, la historia personal y familiar; con frecuencia identificaciones colectivas como el partido político, la nación, la raza... y, en medio de esta amalgama de falsas ilusiones, aletea continuamente el fantasma del temor.

4. Fobia

Dentro del campo general del miedo, digamos que la fobia es un temor persistente e irracional hacia un objeto o una situación que da lugar a un deseo incontenible de fuga.

Los que la padecen no están realmente amenazados por ninguna causa concreta y objetiva, sin embargo, les es imposible liberarse del temor. Hay quienes tienen miedo a la oscuridad, a las alturas, a los espacios cerrados, a entrar en túneles, a subir a los ascensores, a tomar el avión, o sienten repugnancia invencible a las ratas, las serpientes, las arañas, los murciélagos... Estas personas *fóbicas* están convencidas de que su miedo es infundado, y hasta ridículo, pero no lo pueden evitar.

Fobia social es un miedo intenso de sentirse humillado en situaciones sociales, especialmente al actuar frente al público. La fobia social es un trastorno de ansiedad y afecta a un 15% de la humanidad. Es un trastorno que frecuentemente se confunde con la timidez, pero no lo es.

Las personas tímidas se sienten incómodas al tratar con otras personas, pero pueden sentirse perfectamente cómodas al actuar delante de un público. A la inversa, los que padecen de fobia social se sienten cómodos al tratar con personas privadas, pero sienten una ansiedad angustiosa al tener que actuar delante de un público, simplemente, al tener que presentarse ante una pequeña concurrencia.

Es normal que la gente se ponga nerviosa en ciertas situaciones sociales. Pero la persona que padece de fobia social siente un malestar enorme y su experiencia es especialmente grave, perturbadora e incapacitante.

La fobia social consiste en un miedo muy marcado ante situaciones en las que la persona teme comportarse de un modo ridículo causando una impresión negativa. A veces la persona se preocupa mucho antes de que tenga lugar la situación temida.

Las situaciones pueden ser variadas: hablar en público, realizar una acción delante de otras personas (leer, escribir...), entablar una conversación con desconocidos, acudir a actos sociales, sentirse observado al entrar en un lugar público como una cafetería, hablar con las autoridades...

Los síntomas que acompañan a estas personas suelen ser: aceleración cardíaca, molestias estomacales, mareos, rubor, temblor de las manos, sudoración... Algunos evitan asistir a reuniones sociales. Otros, en cambio, afrontan la situación utilizando, para protegerse, actitudes como sujetarse las manos para que no tiemblen, etcétera.

La fobia social limita las posibilidades de desarrollo personal, afecta a la calidad de la vida, impide involucrarse en las relaciones de amistad y promocionarse en su trabajo y estudios.

4.1. Angustia

Entre la angustia y el miedo existe una estrecha relación. Sólo sabemos que actúan como madre e hija, pero no sabemos a ciencia cierta quién engendra a quién.

La angustia es un sentimiento que experimentamos cuando, sin motivo, nos preocupamos de que en el futuro nos

pueda suceder algo temible sobre lo que no tenemos control y, en caso de que el peligro no se consumara, nos sentiríamos como personas profundamente desdichadas.

Muchos individuos, cuando sienten angustia, respiran aparatosamente, pensando que necesitan aspirar más aire cuando en realidad necesitan menos. Por otra parte, la excesiva respiración puede provocar un cierto mareo, así como palpitaciones, con lo cual es fácil presuponer que hay algo en nosotros que no funciona bien, presupuesto que produce más ansiedad, en círculo vicioso.

El *pavor* es un temor penetrante e íntimo que paraliza la voz y clava los pies en el suelo y, entre chillidos, incita a la fuga, según la expresión vulgar *huir despavoridos*. No existe modalidad de miedo más inútil que el pavor, porque cuando se huye de un riesgo imaginario, se cae en el peligro real.

5. Vencer el miedo

Podemos decir que el miedo es:

- Aquello que sentimos ante un peligro real cuyo final vislumbramos como fatal para nosotros. Debemos protegernos y, si no es posible, escapar corriendo.
- Es una señal que nos avisa de que no estamos preparados para afrontar la situación.
- Una visión negativa del futuro.

Hay que tener miedo al miedo porque nos inhibe para correr riesgos, nos impide poner en acción nuevas ideas: nos obstaculiza para proyectarnos hacia delante con creatividad y claridad, puede llegar a paralizarnos y enredarnos en un estrés invalidante.

Hay veces en que el miedo puede ser un buen aliado. Nos pone en alerta y nos enseña a caminar con precaución sobre terrenos peligrosos. El problema no está precisamente en tener o no tener miedo. El problema está en saber afrontarlo.

Cuando el temor es constante, uno pierde la confianza en sí mismo y en su propia capacidad. Se siente incompetente y abocado al fracaso. Los temores infundados o imaginarios consumen mucha energía y producen desasosiego.

* * *

En el presente apartado, cuando se habla de *vencer el miedo,* no se trata de eliminar todo temor, sino de tomar conciencia de las causas que subyacen en el miedo y, después, aprender a afrontarlas cara a cara y con los ojos abiertos. El valor no está en la ausencia del miedo, sino en la capacidad de proseguir en la lucha a pesar del miedo, esto es, sin que el miedo consiga anularnos.

Es importante identificar las causas del miedo, pero no basta; sólo el reconocimiento de las causas no resuelve el problema, a pesar de que un buen análisis del miedo y sus consecuencias garantiza al que es víctima del miedo mejores mecanismos de defensa para enfrentar el problema.

Para superar el temor hay que afrontarlo. Si alguien siente miedo de hablar al otro, que lo mire a los ojos y le hable con seguridad. El temor se desvanecerá.

La introspección puede ser una gran ayuda. Siéntese tranquilamente y reflexione serenamente sobre el absurdo de sus temores imaginarios. Verá cómo el miedo vuela como pájaro de mal agüero.

Algunos psicólogos opinan que una ausencia absoluta de temor a lo largo de la vida es imposible, pero pueden lograrse victorias significativas. Es un hecho que la conducta humana está inspirada frecuentemente en el miedo y la ignorancia, pero no es menos cierto que, si nos lo proponemos de verdad, nuestra conducta también puede estar edificada sobre la libertad y la paz.

* * *

Si acertáramos a liberarnos de las tribulaciones imaginarias, nuestra vida sería incomparablemente más feliz. Uno de los aspectos más importantes para forjar una personalidad es la tarea de ir eliminando y borrando por completo los efectos perniciosos del temor en todas sus manifestaciones. Mejoraría notablemente nuestra calidad de vida.

A diferencia de un peligro real, la amenaza quimérica del temor se diluye con el sencillo procedimiento de razonar, de prohibirse pensar en él. Reconociendo que es producto de nuestra retorcida imaginación. El secreto para eliminar un miedo irreal consiste en evitar el abuso imaginativo. Y esto está al alcance del miedoso en la medida en que se convenza de que tiene poder para controlar su propio pensamiento. Compruébelo.

En una primera instancia, el miedo tiene una función protectora frente a los riesgos en que se vea amenazada nuestra supervivencia. Pero cuando se trata de un miedo más bien psicológico, hay que examinar su causa y tratar de vencerla.

Cualquiera sea el grado de intensidad con que estemos viviendo una amenaza, el miedo sólo se vence enfrentándose a él. Este enfrentamiento implica tranquilizarse, analizar lo más fríamente posible las causas de los temores y elimi-

nar racionalmente los fantasmas. Y para ello tenemos que comenzar primero por confiar en nosotros mismos.

Otro método que nos ayudará a superar los temores es el hecho de compartirlos con alguna persona competente y de gran confianza, porque en esta comunicación y cambio de impresiones, van diluyéndose paulatinamente los fantasmas, desaparece la oscuridad y amanecen la libertad y la paz.

6. El miedo y la fe

Para terminar, miremos a este "enemigo", el miedo, desde otro ángulo: desde la perspectiva de la fe.

En general, nuestros miedos provienen de la experiencia de la soledad existencial. Al sentirnos interiormente solos, nos sentimos también inseguros, desprotegidos, y de la inseguridad nace el miedo. Ahora tenemos que retroceder paso a paso venciendo los obstáculos.

¿Cómo vencer el miedo? Venciendo la inseguridad. ¿Cómo vencer la inseguridad? Venciendo la soledad. Y hay una sola manera de vencer la soledad: poblándola de Presencia (así, con mayúscula), y esta Presencia "es" Aquel que está presente en todo tiempo y en todo lugar.

Cuando el creyente, víctima del miedo, y hasta del pánico, toma conciencia de que el Poderoso es también el Amoroso, y él está *conmigo* de día y de noche adonde quiera que yo vaya, y pase lo que pase, todo acabará bien, porque si mi Dios es omnipotente y *está conmigo,* también yo soy omnipotente. ¿Miedo a qué? "¿La aflicción, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, la espada? En todo vencemos fácilmente por aquel que nos ha amado" (Rom 8,35-37).

Yo, que he caminado por la amplitud del planisferio, encontrándome de puertas abiertas con millares de seres humanos, tratándolos de dentro a dentro, y al mismo tiempo he buceado por los abismos de las *ciencias del hombre,* hace años que he llegado a la convicción definitiva de que, para derrotar al supremo enemigo del corazón del hombre que es el miedo, no hay en las ciencias humanas otra arma invencible sino la *fe viva.*

Dios, que es puro Amor, gratuito y eterno, habita en mi interior como una presencia poderosa, amorosa y materna, y me cuida y me protege. Y dentro de mí ya reina la paz eterna. Vendrá el mañana con sus problemas, pero también con sus soluciones.

* * *

Ya lo dice la Biblia: "El amor perfecto desecha el temor" (1Jn 4,18), y en el hondón último, donde se da la intimidad entre el alma y Dios, nace la paz. Cuanto más entrañable la intimidad, mayor la seguridad. Y a tanta seguridad, tanta libertad. Y a tanta libertad, tanta paz. Y la paz de Dios, que habita en la última estancia del alma, es la suprema victoria sobre el miedo.

Todo esto presupone una viva fe en Alguien que vive para siempre, nos mira, nos cuida y nos ama. Y él es, para nosotros, la seguridad, la fortaleza, la esperanza y la dulzura. No sólo tiene él la solución de todos nuestros problemas sino que, en él, todo está solucionado. O mejor, él es la solución de todo.

Este proceso de liberación se consuma por el camino del trato personal, de dentro a dentro, en el misterio de la comunicación personal, en la relación íntima yo-tú. Dios mismo

es el interlocutor para comunicarle nuestros problemas personales, acudir a él en nuestras necesidades, recibir fuerzas de su amor y pedir respuestas a nuestros interrogantes.

El creyente que *camina en la presencia de Dios* puede publicar a los cuatro vientos esta gran verdad: "No sé lo que el futuro me reserva, pero sé quién controla el futuro".

Esta convicción le infundirá seguridad y tranquilidad contra todos y cualesquiera miedos. Esto capacitará a la persona para crecer y adaptarse a los cambios y peligros, conservando la confianza en el poder y amor de Dios.

Terminaré con el desafío de Pablo: "Si Dios está conmigo, ¿quién contra mí?".

CAPÍTULO 9

SOLEDAD

Palabra ambigua. La palabra *soledad,* en nuestro idioma español, es un término pobre porque si la palabra es una sola, los matices que encierra el vocablo son numerosos, y como consecuencia, *soledad* resulta una palabra contradictoria y ambigua, por sus diferentes connotaciones.

Puede haber una soledad amarga y vacía. Puede ser también una opción voluntaria, condición indispensable para una gran fecundidad, como es el caso de un escultor, un compositor o cualquier artista. Puede tratarse de la soledad de un genio en matemáticas, o la soledad de un ermitaño. En estos casos se trata de una soledad deseada o buscada.

Para evitar equívocos, hay que distinguir la soledad voluntaria de la involuntaria, así como también la soledad intrapersonal de la interpersonal.

Es diferente el caso de un esposo o una esposa que ha perdido a su cónyuge y queda en la soledad atroz de quien siente que su vida ya no tiene sentido, del caso de la soledad de quien dice: "Nadie me entiende" y se repliega en su mundo interior.

O el caso de quienes se aíslan socialmente por timidez, no se atreven a abrirse a los demás por temor a ser rechazados o porque, simplemente, les parece que ellos no tienen habilidades sociales o carecen de encanto y simpatía y prefieren aislarse por completo.

A lo largo de este capítulo encontraremos copiosos matices de soledad.

1. Buscando las raíces

En 1978 escribí el libro *Sube conmigo,* donde dediqué algunas páginas a la soledad. Voy a recordar aquí unos pocos conceptos extraídos de ese libro.

Quien no sabe decir "yo", no sabrá decir "tú". Es más fácil perdonar a los demás que perdonarse a sí mismo. Cuanta más exterioridad, menos persona. Cuanta más interioridad (soledad), más persona.

Yo soy yo mismo. Aquí está el origen de toda sabiduría: en saber que sabemos, en pensar que pensamos, en sorprendernos como sujetos y objetos de nuestra identidad. Se trata de la percepción de mí mismo. La persona, pues, queda concentradamente consigo misma en un acto simple y posesivo, sin reflexión ni análisis, como quien queda paralizado en sí mismo, consigo mismo. Esta es la última realidad del ser, la soledad radical.

Al conseguir la percepción de mí mismo, quedo sorprendido por la convicción de que soy diferente de los demás con la viva evidencia de que la identidad de mi conciencia jamás se repetirá. Soy, pues, alguien inédito y único. Hemos tocado el misterio del hombre. Con esto también nos hemos asomado a la esencia de la soledad intrapersonal.

Nadie en el mundo se experimentará como yo. Y yo nunca me experimentaré como ellos. El hombre es como ellos. El hombre es, pues, esencialmente, *soledad,* es decir, "yo solo" y "una sola vez".

Cada individuo que llega a este mundo es un *alguien* que no se ha dado antes ni se dará después.

Desde que amaneció la humanidad hasta que se hunda en la eterna noche, soy único en este torbellino enloqueci-

do de la marea humana. Conmigo se abre y se cierra un universo sagrado.

2. Precisando

Entendemos por soledad involuntaria, el sentimiento prolongado, desagradable, de no estar relacionado significativamente con alguien. No necesariamente está relacionada con el aislamiento social, pues también puede haber profundas deficiencias en la actuales relaciones íntimas; las situaciones conflictivas en las relaciones conyugales contribuyen al sentimiento de soledad.

Según algunos pensadores, lo típico de la soledad estriba en la discrepancia entre lo que uno desea y lo que realmente obtiene en la intimidad con el otro.

En este contexto, el individuo siente la ausencia interna de personas significativas para quienes él era importante, alguien sin el cual no vale la pena vivir.

Según otros, hay tres formas de ubicarse frente a la dolorosa experiencia de la soledad:

a) el paraíso perdido (extrañan algo perdido);

b) el naufragio (se sienten arrojados a la soledad);

c) la desnudez del alma (se sienten vacíos).

* * *

La *soledad social* se da cuando nos sentimos incapaces de contactar, con un mínimo de confianza, con quienes nos rodean, porque tenemos miedo de que nos rechacen. Levantamos un muro a nuestro derredor, nos encerramos en nuestra pequeña celda, justificándonos con las eternas lamenta-

ciones: “No me entienden”, “me dejan solo”. El ser humano es social por naturaleza, necesita una red de amigos con los cuales compartir aficiones y anhelos y asentar una vida feliz.

Esta soledad no deseada puede convertirse en angustia. Acaso esta soledad podría revestirse de una apariencia de autosuficiencia, como diciendo: “¡Qué me importan los demás!”, exhibiéndose como un cascarón de fortaleza, quizá de agresividad. Y todo para esconder la inseguridad y el miedo a que no se nos quiera o no se nos respete.

Es de desear que la soledad, si se da, sea por un período transitorio y no traumático. Hay un tiempo para comunicarnos con los demás y otro para establecer un contacto con lo más profundo de nosotros mismos. Es conveniente que, algunos momentos, optemos por la soledad deseada para quedarnos con nosotros mismos.

3. Casos de soledad

En los momentos decisivos percibimos experimentalmente ser y estar solos.

Cuando alguien necesita asumir decisiones trascendentes de la vida, por ejemplo: “te casas, o no”, “te ordenas sacerdote, o no”, “¿qué carrera vas a estudiar?”..., en este momento llegarán a oídos del interesado multitud de consejos, orientaciones, opiniones... Pero a la hora de la verdad, *sólo él* asumirá la responsabilidad de la decisión.

Has fracasado en un proyecto muy importante de tu vida. Tienes que cambiar de rumbo. Sonarán en tus oídos muchas opiniones de gente que te quiere. Pero, a la hora de la decisión, *sólo tú* estás de pie frente a la responsabilidad.

Como un mazazo ha caído sobre ti el enorme disgusto. Vendrán tus familiares y amigos para decirte: "No tengas miedo, has sido víctima de una incomprensión, todo pasará, cuenta con nosotros, estamos contigo". ¡Palabras! El momento en que te des cuenta de que esas palabras se las llevó el viento, sentirás que tú y *sólo tú* tienes que cargar con el peso de tu enorme disgusto. Hasta aquella tu última soledad no llegan las palabras.

* * *

¡Parece mentira! Existe la *soledad del niño.* El niño, es verdad, busca otros compañeritos para jugar. Pero, misteriosamente, es un espectáculo contemplar a un niño de unos tres años, solo, cómo puebla el universo de fantasías y ensueños, conversando sin parar con su amiguito, ausente por supuesto, o simplemente hablando consigo mismo, jugando con piedras, sillas, juguetes, y mucho mejor si hay un perrito al lado.

Y el niño nunca se aburre. Es un universo desbordante de vida, repleto de fantasías, ángeles, seres animados –en realidad, para él todo está animado–, fuente eterna de vida y sueños. La suya es una soledad superpoblada y dichosa. Un modelo de creatividad. Lástima que crezca y pierda el encanto. Pero es ley de vida.

Existe también la *soledad del ermitaño.* Ermitaño es aquel hombre que recluido en una gruta, busca solitariamente el rostro de Dios. El Valle de los Reyes (Tebaida), en Egipto, donde se enterraban los faraones, estuvo poblado de anacoretas (ermitaños) en los siglos IV y V. De la misma manera y en la misma época, las soledades de Mesopotamia y Siria, en pleno desierto, estuvieron habitadas por innumerables

ermitaños, en las concavidades de las grutas, con la poca alimentación que les proporcionaba la gente caritativa.

Rarísima vez recibían visitas. Horas eternas de día y de noche, bajo las estrellas, en una soledad cósmica y poblada, nadando en la inmensidad de Dios, perdidos en los abismos divinos, arropados por la Presencia, sin decir nada y diciéndolo todo, sin darse cuenta de cómo pasaban las horas, los días, los años, plenamente dichosos, en la soledad más profunda y sublime. ¡Que noches aquellas bajo el cielo estrellado, envueltos por la oscuridad como un manto divino, enteramente saciados de Dios!

Todavía hoy, en las montañas de algunos países de Europa viven ermitaños solitarios entre rocas gigantes y grutas profundas para guarecerse de la lluvia y el sol, perdidos en la presencia de Dios.

4. Aclarando

Soledad es un sensación de estar solo, acompañado frecuentemente de desamor. En esa clase de soledad, la incomunicación es absoluta.

Frecuentemente nuestra vida transcurre en convivencia con los demás, participando en actividades recreativas y culturales, pero en el fondo uno siente que nadie está "conmigo".

La soledad como individualismo, pretende escapar de las relaciones que, eventualmente, podrían amenazar nuestra tranquilidad. La excesiva preocupación por ser independiente, con la orgullosa pretensión de ser y exhibirse como una personalidad aparte, puede llevarnos a excentricidades que harán que nos encontremos con desequilibrios. No es sana esa soledad.

Una cosa es ser solitario y otra cosa muy distinta es estar aislado. Cuánta gente, rodeada de amigos y conocidos, se siente sola. En la metrópolis más abigarrada, donde no se puede dar un paso, cualquiera puede sentirse la persona más solitaria del mundo.

La soledad es un estado psicológico que, en cualquier momento, hace que el hombre se sienta, de manera periódica o permanentemente, un solitario con una gran carga de angustia.

* * *

Puede haber una soledad como resultado de un egoísmo exacerbado. Se trata de personas que absorben incansablemente para sí todo lo que los rodea, se sirven de todo y no sirven a nadie. Y claro está: a un sujeto que no transmite luz ni calor nadie lo quiere y todos lo ignoran. Es una soledad mala.

Pero hay otra soledad que no es fuente de angustia, sino puerta abierta a los misterios del mundo exterior.

Para un solitario voluntario, la compañía puede resultar un falaz entretenimiento, un espejismo de seguridad y, a veces, un intento de ocultar su propia indigencia. El juego de las relaciones, con sus cambiantes emociones, ejerce la fascinación de un caleidoscopio y hace que la vida, para la mayoría de las gentes, no sea más que eso: una amalgama de ambiciones, envidias, mucha hipocresía y egoísmo, un juego de pasiones y sensaciones que mantienen al individuo lejos de la paz.

La verdadera vida adulta comienza después, cuando el hombre, harto y desengañado, decide acometer una lucha cuerpo a cuerpo con los grandes enigmas que desafían su

existencia. Esta es la auténtica soledad: una inmersión en la búsqueda de las experiencias últimas.

La soledad es la aspiración natural de quien ha vivido lo suficiente para saber que el resto del camino transcurre por el universo interno. El verdadero sabio cierra sus sentidos al bullicio del mundo y se adentra tranquilamente en el mundo de las esencias.

5. Un ser social

Desde que nacemos, buscamos ser aceptados y queridos, tener la percepción interior de que existen en el mundo personas que están "conmigo". Paradójicamente, repetimos, se puede vivir en una familia y sentirse solo. No estamos, pues, pensando en una soledad física, sino emocional.

En el campo afectivo existe soledad cuando una persona no se siente aceptada, querida o reconocida por los demás. Esta soledad puede deberse a la falta de cariño o al menosprecio por parte de los demás. Por lo cual prefiere replegarse en lo más recóndito de sí mismo.

La época en que vivimos, humanamente hablando, es horrible: la tendencia a la competitividad no sólo aísla a las personas y a los familiares entre sí, sino que los competidores se transforman mutuamente en adversarios y enemigos. La economía de mercado impulsa al egocentrismo y produce soledad social; y la globalización es una inmensa soledad a nivel internacional.

* * *

La soledad es una de las causas de la infelicidad, y, aunque no constituye propiamente un trastorno, no obstante va

asociada a emociones compulsivas como la frustración y la ansiedad.

Existen en la vida circunstancias que propician el sentimiento de soledad. Cuando alguien cambia de domicilio se cortan muchos y cálidos lazos de vecindad y amistad. En contraste, en la gran ciudad, nacen relaciones frías y formales, en el mejor de los casos.

El aumento desorbitado de divorcios y separaciones es un manantial inagotable de soledad amarga. El ansia ardiente de éxito personal, la persecución de los valores individualistas, en medio de la competitividad desenfrenada, genera una ansiosa soledad.

Otra cosa es la soledad intrapersonal, deseada y buscada, que puede dar por resultado una inspiración vital positiva. Pues esta soledad intrapersonal logra no rara vez un carácter reflexivo, profundo y rico, desarrollando un mundo interior fecundo por encima de los vaivenes de una vida agitada.

Pero no siempre es así: debido a las limitaciones de un carácter difícil, hay quienes tienen que soportar una soledad sombría. También hay casos en los que esta soledad dolorosa nace de las frustraciones de la vida, como la separación, el divorcio, la viudez.

6. Raíces de la soledad social

Debido a sus fracasos pretéritos, los solitarios se juzgan negativamente a sí mismos y están convencidos de que fracasarán en los siguientes intentos. Tienen poca autoestima. Se sienten incapaces de relacionarse. Creen que su timidez es invencible y se sienten incapaces de luchar contra ella. Y

así, el solitario crónico se deja arrastrar por pensamientos negativos. Y ya sabemos lo que sucede: quien cree que va a fracasar, acaba fracasando por falta de autoconfianza.

Al solitario, como tiene poca habilidad social, le resulta difícil participar en grupos, no sabe ser agradable, no acierta a tratar cordialmente a los amigos.

Se siente inseguro de sí mismo. Suele comportarse en público menos agradablemente de lo que en realidad podría. En el grupo de amigos se muestra ansioso, se le hace muy difícil mostrar confianza y, cuando lo intenta, lo hace de una manera inapropiada y artificial.

* * *

La mala imagen del solitario, la forma de tratar a los demás, no son una buena tarjeta de presentación. Con su forma de actuar, ahuyenta a quienes podrían haber llegado a ser sus amigos y contribuye a que los demás no lo miren bien.

Sólo el repliegue sobre sí mismo le permite un mínimo de seguridad a la persona que se siente rechazada por los demás. La soledad interpersonal tiende a consolidarse con el tiempo, y éstas personas están convencidas de que su situación no va a mejorar.

Es verdad, no va a cambiar. Pero puede y debe mejorar, y mucho. La tendencia de esta clase de personas es retroceder cada vez más atrás. La "salvación" está en la dirección inversa: contra todos los impulsos e instintos, avanzar más y más hacia el encuentro, a la apertura, al trato personal, con simpatía, hacia la aceptación de sí mismo y hacia los demás.

6.1. Nuevas situaciones

A veces la soledad depende de la personalidad del sujeto. Hay individuos *extrovertidos:* ellos son abiertos, sociables, buscan el trato con los demás. Hay también *introvertidos:* estos son tranquilos, introspectivos, reservados. Los extrovertidos son menos solitarios, pues disponen de grandes redes sociales que les aportan apoyo y alegría.

Los sujetos que poseen elevados grados de ansiedad y compulsividad resultan poco atractivos a los amigos. Por su parte están convencidos de que ellos son poco amables. Son miedosos y actúan como a la defensiva frente a eventuales amigos para protegerse del posible rechazo. Además de que, a estos solitarios les falta habilidad social y siempre reaccionan con timidez e inhibición.

En principio, la soledad es una sensación asociada a la calidad de las relaciones interpersonales. Es un estado que provoca emociones que se emparentan con la ansiedad porque hay una ausencia: falta alguien. En situaciones de aislamiento social se forjan pensamientos negativos y tediosos, como les sucede a los tripulantes de los submarinos, a los prisioneros en sus celdas o a grupos aislados en la Antártida.

* * *

Las características que acompañan a la soledad son: en primer lugar, el resultado de relaciones sociales deficientes; en segundo lugar, una experiencia subjetiva, ya que uno puede estar solo sin sentirse solo, y sentirse solo estando en grupo. Otra cosa distinta es el aislamiento social, que se refleja en la percepción del individuo respecto a la red de relaciones sociales, bien porque esta relación sea escasa o insatisfactoria.

La soledad emocional es la ausencia de una relación significativa con otra persona, y la relación social está referida a la capacidad de las personas para manifestar sus sentimientos y opiniones.

Cuando la habilidad para relacionarse es deficiente, aumenta la probabilidad de que nos quedemos solos. A las personas con problemas de neurosis les parece que ellas no resultan agradables ni son dignas de ser apreciadas. En consecuencia, evitan cualquier tipo de posibles amistades para protegerse de antemano de cualquier posible rechazo.

Cuando, a causa del divorcio, la separación o la muerte, alguien que ocupaba un espacio central en nuestra vida cotidiana desaparece de nuestra vista, nos invade una sensación de soledad, vacío profundo, sólo poblado por la tristeza y la ausencia.

¿Qué hacer? Nada es irreparable. Todo puede tener solución. Si nos proponemos superar ese vacío a base de confianza y autoestima, seremos capaces de establecer nuevas relaciones que llegarán a cubrir, al menos parcialmente, la ausencia del ser querido.

Esta soledad es dolorosa, pero puede convertirse en algo positivo para aprender a vivir, para no quedar bloqueados, para transitar satisfactoriamente por la vida. El que ha conseguido salir de esta crisis de soledad, está preparado para afrontar las dificultades de los tiempos venideros.

6.2. Intimidad y soledad

La intimidad, a diferencia de la soledad, no es un sentimiento. Es la cualidad de una relación, relación que brinda un espacio de confianza. La intimidad se diferencia también del apego en el sentido de que en el apego hay una asimetría,

alguien que ofrece seguridad y apoyo y alguien que lo recibe.

En la intimidad ambos seres comparten una misma cosmovisión: es una empatía adulta, es decir, hay capacidad de mantener relaciones significativas de manera adulta. En la intimidad la apertura emocional favorece el atractivo mutuo, pero también aumenta el riesgo, porque uno se expone frente al otro, como inerme, a merced del otro. Sin embargo, la intimidad aumenta la seguridad y la autoestima, mientras disminuye el miedo y la vulnerabilidad.

* * *

El núcleo central de la soledad lo constituye la dificultad para estar solo y para relacionarse con los demás. La falta de capacidad para estar solos adopta dos formas aparentemente contradictorias:

1) fuga de la soledad (buscan contactos para romper el aislamiento);
2) refugio en la soledad (buscan estar solos para protegerse de los rechazos sociales).

Favorece también esta situación la baja autoestima, la falta de confianza y el pesimismo.

En nuestro tiempo ha aumentado mucho la soledad debido a los numerosos divorcios, al aumento de ancianos y al individualismo específico de nuestra cultura. El aislamiento social es también un fenómeno característico de la actual sociedad de masas.

Hay una soledad crónica, permanente, y una soledad situacional u ocasional, es decir, un episodio agudo, breve y doloroso. Mientras esta última está relacionada con un esta-

do transitorio, la soledad crónica tiene relación con los rasgos duraderos de personalidad.

Es paradójico encontrar tantos solitarios en la era de las comunicaciones, pero esta globalización aumenta el individualismo y el aislamiento, así como la discriminación y la intolerancia por la diversidad de puntos de vista. Es hora de recuperar el valor del grupo, el sentido de la pertenencia grupal y la solidaridad social.

Aquí faltaría un gran tema: la soledad en el matrimonio. No me siento capacitado para bucear en esas profundidades por mi condición célibe. No obstante, a partir de mi relación con tantas parejas, escribí el libro *Matrimonio feliz*, donde se ofrecen muchas aproximaciones a lo que aquí estamos tratando.

7. Cómo superar la soledad

El equilibrio interior comienza cuando la persona aprende a saber estar consigo misma, no limitándose a hacer algo como leer, escuchar la radio o ver la televisión, sino simplemente estando a solas consigo, introspectivamente, asomándose al interior, ese interior tan huidizo y tan poco explorado por temor a lo que podamos encontrar. Esos momentos de armonía y paz nos sirven para abrir la mente y entrar en contacto con lo desconocido y sublime que hay dentro de nosotros.

He aquí el ideal: confiar en nuestro interior, vivir en armonía con nuestro yo, mantenernos serenos y relajados. Esta soledad deseada nos aportará respuestas a muchos interrogantes de la vida y nos revelará la falacia de nuestros temores.

Para afrontar el miedo a la soledad, tenemos que comenzar por colocar nuestro yo en el centro y transformar la soledad en una fuente de bienestar, esto es, en una soledad poblada por nuestra propia presencia, liberándonos de ese estado de nostalgia que no es otra cosa que una añoranza inútil de lo perdido, lo que pertenece al pasado, aquello que ya no existe.

Lo que importa es transformar la soledad en un estado de goce, creatividad y meditación: en una palabra, en plenitud, en una soledad habitada. Es necesario tener momentos periódicos de soledad en la vida cotidiana, momentos de aislamiento en relación con otras personas, y para ello se requiere disciplina para aislarse sistemáticamente en busca de esa soledad deseada y fecunda.

7.1. Apertura a la vida

Cuanto más se abre una persona a la vida, tanto más delicada se vuelve su capacidad de captar la belleza de la creación, las alegrías de la humanidad. Cuanto más crece uno en comprensión, en percepción estética, en apreciación de valores, tanto más crece en su personalización y, por consiguiente, en la conciencia de su propia singularidad.

Pero esta conciencia, que nace como fruto de una maduración personal, no lleva a la persona a la frustración o al aislamiento, sino, por el contrario, a la apertura hacia los hermanos con un sentimiento de respeto por el misterio individual.

* * *

Mirando razonablemente al común de los hombres, la soledad tiene sus ventajas, porque nos protege contra el des-

ánimo, es decir, nos pone en contacto con nosotros mismos. Por de pronto, la mayoría de la gente pasa la vida sin haberse enfrentado lealmente consigo misma, en la profundidad de su ser, para reconocer con los ojos abiertos sus propias debilidades, para ponderar su formidable potencialidad humana y, al mismo tiempo, medir su multiforme capacidad de organizarse para futuras empresas.

Por lo demás, la soledad es puerta abierta para el discernimiento, condición para renovar la esperanza y la vitalidad, al mismo tiempo que da respuestas que nadie puede dar, y para descubrir nuevos valores y nuevos caminos.

En este descubrimiento, el hombre, si quiere ser auténtico, tiene la oportunidad de ser él mismo, y no la persona que piensa ser. Deja de ser un extraño a sí mismo y su relación con los demás se facilita notablemente, liberándose de falsas representaciones.

* * *

Aceptándose como es, apreciándose tal como es, se hace independiente de cualquier contingencia, y la soledad deja de ser opresiva. No tiene miedo. No se enoja consigo mismo. No necesita de ruido y compañía para salir de sí mismo, de su ambiente interior.

Para poder amar, debemos amarnos a nosotros mismos. No se está solo con quien se ama.

Amándonos, estamos seguros de que otros pueden también amarnos. Se acaban los complejos de inferioridad, la autocompasión, que se agrava con el correr de los años. Entonces descubrimos que somos amables, capaces de agradar, de inspirar simpatía y de hacer amistades sinceras y verdaderas (cfr H. RAHM, *Vivir la tercera edad,* 58-59).

8. En la soledad infinita y azul

Desde las primeras palabras de este capítulo hemos señalado que, entre tan numerosos matices, la soledad también significa un recinto intrapersonal, "lugar" de encuentro con Alguien que puede inundar de frescor los terribles desiertos y tornarlos, mágicamente, en deliciosos oasis.

Hay días en que unas cuantas palabras expresan la situación de un alma solitaria: desierto, noche, vacío, desolación, desconsuelo, tristeza. No. No hay en el mundo personas, amigos o amantes que puedan aportar una gota de consuelo, un gramo de alegría.

La noche se ha detenido en la puerta y el amanecer huyó a regiones ignotas. ¿Qué hacer?, ¿dónde agarrarse?, ¿de qué altura nos llegará el rocío, la brisa, el alivio? La última lámpara se apagó a la luz callada de las estrellas, y todas las puertas están cerradas. Y ahora, ¿a quién esperamos? ¿De dónde vendrá la salvación? Es inútil esperar. El horizonte del mundo está clausurado.

Dios, sólo Dios puede amanecer sobre la noche solitaria. ¡Dios, gravitación eterna de las altas cumbres! Sólo Dios puede llegar hasta la última soledad e inundar nuestros valles interiores de corrientes sonoras y frescas. Hay que conseguir que la conciencia se haga plenamente presente a sí misma y, en este momento, todo el ser en silencio, acontece que la profundidad de sí mismo se extiende sobre el territorio de la persona, integrándolo todo.

Dios es la presencia pura y amante que envuelve, abraza, compenetra y configura la noche de la soledad. Lo importante es que el ser humano, en su contingencia y precariedad, quede abierto, amoroso y sosegadamente, en él, compenetrado, identificado.

* * *

En este momento el tiempo se detiene y el hombre participa de alguna manera de la inmensidad de Dios. Y en Dios, de alguna manera, la totalidad del universo está con nuestro hombre (solitario). Toda la alegría que llevan los ríos, el perfume de los jardines, la armonía de la creación, revisten a nuestro hombre de una nueva primavera.

Ya no hay miedo a la enfermedad, al fracaso o a la muerte, porque morir es encontrarse "en" Dios. No hay más soledad. "En" Dios los presentes y ausentes, los propios y extraños, todos están con nuestro hombre de manera sublimada e inefable.

9. Por último

Dejemos a un lado el temor de asomarnos a nuestro interior y afrontemos la necesidad de saber cómo somos: nuestras ilusiones y ambiciones, limitaciones y miedos, cómo nos vemos...

Tenemos que establecer nuevas relaciones viendo qué personas nos convienen y cómo contactar con ellas.

Es verdad que, en ocasiones, el mundo resulta vulgar y hasta cruel. Pero, sin duda, hay tantas personas magníficas que desearían entablar amistad con nosotros... ¿Por qué no ofrecerles una oportunidad? Encerrarnos en nosotros mismos equivale a reconocernos derrotados. A la mayoría de las personas la soledad no deseada les hace daño. Resulta más positivo tener alguien o algunos con quien comunicarse o intimar.

Somos bastante más simpáticos de lo que creemos. Tenemos suficiente capacidad para hacer felices a muchas per-

sonas que están a nuestro derredor. ¿Condición? Abrir las puertas de la confianza.

* * *

No se evita la soledad frecuentando a los amigos. Uno puede viajar por todo el mundo sin crear una sola relación satisfactoria. La soledad se supera con la comunicación.

Si pasamos la vida construyendo puentes en lugar de muros, si abrimos ventanas al mundo y no nos encerramos en una celda tapizada de espejos en que sólo nos vemos a nosotros mismos, no tenemos por qué temer la soledad.

Hay personas solitarias. Vamos a buscarlas. Aliviando el peso ajeno, aliviaremos el nuestro, y poblaremos muchas soledades.

CAPÍTULO 10

ANCIANIDAD

"No se trata de dar a la vida años,
sino a los años, vida".

1. Deterioro fisiológico

Por muy bien que se sienta una persona a sus 78 u 80 años, siempre presenta algún grado de deterioro.

El cerebro se encoge ya que algunas neuronas de su parte interna o externa se atrofian o mueren. Los científicos aseguran que su peso se reduce en un 15%. Además, disminuye la memoria y se altera la secreción hormonal. En algunos casos aparecen demencia senil u otras enfermedades causadas por problemas en los neurotransmisores.

Se alteran los ciclos de sueño-vigilia. Cambia también la sensación térmica corporal, sintiéndose más frío.

Los pulmones se llenan en un 45% menos que en plena juventud.

El peso del hígado disminuye en un 37% y su labor se vuelve más lenta. Pueden aparecer trastornos endocrinos como la diabetes.

Los huesos van perdiendo masa y se vuelven frágiles. Aumenta el riesgo de fracturas.

En las articulaciones aparecen artritis, artrosis y otras enfermedades degenerativas que provocan dolores y reducen la movilidad.

La masa muscular se reduce y las arterias se endurecen (arteriosclerosis) y disminuye el flujo de la sangre.

* * *

Decrece la capacidad visual. Se debilita también la respuesta inmunológica frente a las infecciones. Los resfriados son más frecuentes y prolongados.

El bombeo del corazón se reduce. El volumen torácico disminuye y los riñones filtran mucha menos sangre.

Con la edad las fibras nerviosas auditivas ya no transmiten bien los impulsos, por lo que ciertas frecuencias (agudas o bajas) son difíciles de captar.

1.1. El misterio del envejecimiento

La tarea médica de erradicar la muerte prematura está cumplida con creces. Por consiguiente, de ahora en adelante la mejora de la sanidad debe centrarse en las enfermedades crónicas más que en las agudas, en la calidad de vida más que en la duración. Lo malo es que hay un problema insoluble: existe un límite absoluto sobre el número de veces en que las células humanas pueden reproducirse.

Los seres humanos, como criaturas que respiramos oxígeno, no podemos evitar la oxidación (igual que en el caso de la oxidación de los metales). Tan sólo podemos defendernos con los antioxidantes.

Las teorías actuales sugieren que los seres humanos envejecen de manera bastante similar a los automóviles. Si no evitamos destrozarnos, nos vamos volviendo menos eficientes y, a diferentes ritmos, empezamos a decaer en toda clase de funciones.

Por fuera aparecen la oxidación y manifestaciones de desgaste. Por dentro las cosas tienden a ir peor, y reparar lo que por dentro se ha estropeado resulta mucho más complicado.

Con el tiempo, toda máquina, por mucho que se la haya cuidado, deja de funcionar, aunque existe una variación considerable sobre el tiempo en que esto sucede, como en saber cuál será el golpe de gracia que acabe con cada organismo.

* * *

En los seres humanos esta decadencia afecta directamente al aspecto fisiológico. Dentro de nuestros cuerpos siempre se están dando millones de reacciones moleculares. Cuando somos jóvenes, estas reacciones guardan un cierto equilibrio, pero el paso del tiempo parece reducir nuestra estabilidad química.

Nos volvemos menos eficientes a la hora de regular nuestra temperatura, mantenernos hidratados...; con el tiempo la gente mayor llega a una etapa en la que su funcionamiento fisiológico es precario, y cualquier menudencia es suficiente para acabar con ellos.

¿Qué agente causa el envejecimiento? A medida que van envejeciendo, los órganos humanos acumulan deterioros tanto en las células individuales como en las células a gran escala. También es interesante señalar que los estudios realizados con animales apoyan la hipótesis de que existe un vínculo muy estrecho entre la oxidación y el envejecimiento.

2. Imagen peyorativa

El concepto de vejez tiene contornos imprecisos que se vinculan no con el modelo biológico, sino con el contexto cultural y social de cada época.

En las épocas antiguas, por ejemplo, el labrador trabajaba la tierra hasta morir. En este contexto la edad adquiere significado en correlación con la capacidad laboral.

Es la cultura de cada sociedad la que determina quiénes han de ser considerados viejos y, por consiguiente, cuándo las personas deben jubilarse, etapa que, para la modernidad, se ha convertido en un "rito de iniciación" para comenzar la era de la ancianidad.

Otro de los parámetros utilizados para determinar la vejez es el aspecto físico. Una persona mayor, para nuestra sociedad, es alguien canoso, arrugado, semiencorvado.

En la modernidad el anciano es un estorbo, una carga pesada para el estado, marginado de la sociedad activa, una preocupación para los gobiernos.

No fue así en los tiempos antiguos, en los que el anciano no sólo era una figura venerable, sino un pozo de sabiduría, el conductor nato del pueblo.

En la historia de Israel, casi desde los primeros tiempos, se consultaba a los ancianos para las decisiones importantes. Roma, en su época más gloriosa, la época republicana, durante cinco siglos antes del Imperio, fue gobernada por el Senado, sin olvidarnos que *senator* (senador), en latín, significa "anciano". La Iglesia primitiva fue gobernada por los obispos y presbíteros, sin olvidarnos que *presbítero,* en griego, significa también "anciano".

La imagen peyorativa de la ancianidad ha sido generada por la medicina que, según sus parámetros y criterios, la vejez es un proceso imparable de deterioro progresivo. Y esta imagen permanece vigente aún hoy día, creando mitos y confusiones sobre la salud mental de los mayores. Y así frecuentemente el pueblo atribuye la senilidad a todos los an-

cianos sin distinción. Esta sí, la senilidad, es patología. Según las estadísticas, un grave deterioro cerebral de la demencia senil se produciría entre el 5 y el 10% de las personas mayores de 65 años.

* * *

Pero hay algo peor: ese mirar con compasión a los mayores no es principalmente efecto del análisis científico de la medicina sino también, y sobre todo, resultado de ciertos rasgos culturales de nuestra época. Es obvio que a una sociedad cuya única obsesión es el placer y la eterna juventud, la presencia de ancianos, símbolo de la decadencia y de la muerte, le tiene que causar molestia y rechazo.

Hay otro elemento que tiene que entrar en el análisis de la ancianidad moderna: *utilidad-productividad.* Bien sabemos que, en nuestra cultura, el valor del individuo radica en lo que hace, produce, gana.

El retiro, dejar de trabajar, abandonar una ocupación definida, puede convertirse en un momento traumático que provoque confusión y desconcierto, porque la mayor disponibilidad de tiempo que le confiere la jubilación casi no le sirve para nada desde el punto de vista de la productividad.

No olvidemos que la *jubilación* se instituyó para dar un merecido descanso al ciudadano. Pero, en la mayoría de los casos, es otro el resultado: el anciano –estamos pensando en el anciano urbano– pierde la autoestima y el contacto con la sociedad. Hoy en día, con harta frecuencia, se les asigna a los mayores viviendas muy pequeñas donde viven en una gran soledad, no rara vez desconectados del núcleo familiar. Distinto es el caso del anciano rural que sigue trabajando en un contacto cálido con toda la familia.

Como la opinión pública juega con el concepto de "inutilidad" cuando piensa en las personas mayores, los fondos que la sociedad asigna para pensiones son muy escasos, de tal manera que los problemas de salud e invalidez no encuentran fácil solución.

La infraestructura hospitalaria destinada a los mayores es un signo de la escasa atención que la sociedad brinda a los mayores, a quienes muy pronto se les envía a sus casas para que la cama sea ocupada por algún joven productivo. Así pues, las penurias que acompañan a los mayores no se deben a la edad, sino a la forma como está estructurada la sociedad.

3. Posibilidades y perspectivas

A pesar de todo lo dicho, la vejez es un período de grandes posibilidades de las que la gente ni se da cuenta. La capacidad de los ancianos para ofrecer cariño, transmitir cultura, apoyar a los hijos, educar a los nietos, convertirse en núcleos aglutinadores de la familia... es inmensa. Y constituye una gran ayuda para toda la sociedad que sólo ellos pueden realizar.

La soledad y la inmovilidad son las peores rémoras para los mayores, mientras el ejercicio mental y físico, la lectura, la conversación y el desarrollo de los intereses culturales, retardan el envejecimiento y conservan la vitalidad.

La mística personal, la voluntad de entregarse a los demás, de interesarse por los problemas ajenos juegan un rol central a la hora de vivir una digna vejez, y son la mejor arma para neutralizar las enfermedades y cualquier decaimiento.

Siguiendo las investigaciones científicas, se llega a la conclusión de que no necesariamente hay paralelismo entre el deterioro biológico y el psíquico. Hay autopsias de personas que tenían una vitalidad psíquica eminente, mientras su organismo mostraba avanzados signos de arteriosclerosis.

Así pues, se podría concluir que el espíritu, el entusiasmo, la creatividad pueden superar la materia. Las ganas de vivir, el ilusionarse por altos ideales, pueden prolongar la existencia porque la influencia del espíritu sobre la biología es notable. Jenofonte, Pitágoras, Arquímedes, Miguel Ángel, Tiziano, Donatello, Verdi..., todos ellos sobrepasaron los 80 años, en épocas en las que el promedio vital era bajo.

* * *

El ser humano tiene que aceptar en el curso de sus años que la vejez es una etapa del ciclo vital, un proceso ineludible, y aceptarla como la cosa más natural.

El anciano, para superar el *síndrome de viejo,* necesita abrir caminos de trascendencia, no encerrarse en el círculo cerrado de su mundo decadente, en perpetua lamentación. Abrir caminos de trascendencia: hacia ideales artísticos o culturales, hacia una vida de entrega a los necesitados e inválidos, hacia la fe y el trato personal con Dios.

El problema de los mayores es que pierden la autonomía para valerse en los menesteres cotidianos, lo cual daña su autoestima, y son atrapados en el círculo de una crisis de tristeza y pesimismo. Les haría bien salir de compras, cocinar, cuidar el jardín...

Aunque es verdad que la marginación de los mayores es un fenómeno generalizado, en muchos países la geriatría ha experimentado una notable revolución de proyectos y trata-

mientos, generando múltiples iniciativas para abrir nuevos espacios, como programas educativos, para capacitar a los mayores a fin de efectuar tareas sociales en las poblaciones, o en los policlínicos, o para realizar trabajos remunerados en jornadas parciales.

3.1. La sabiduría del anciano

Sabiduría es lo que el paso de la vida nos ha ido dejando: un manojo de certezas y evidencias.

A estas alturas ya se ha cristalizado la imagen del anciano que el mundo y la vida le han ido ofreciendo. Naturalmente, es una experiencia personal y, por tanto, limitada y precaria; y también tardía, porque su utilidad le servirá para el tiempo limitado que le resta.

La certeza, hija de la sabiduría, no es demostración racional de que algo es como es, sino una convicción, una evidencia. La certeza tampoco equivale a una creencia. No surge súbitamente como una revelación. Más bien se va dibujando paulatinamente en la medida en que van apareciendo vislumbres y tonalidades. Es, pues, la sabiduría un conjunto de certezas. Por ello, las certezas hasta podrían resultar poco razonables. Pero se imponen con toda claridad por encima de los razonamientos.

El conjunto de esas certezas (sabiduría) constituye la trama general de la vida de la que no nos podemos desprender, como tampoco nos podemos desprender de la piel. No estamos suponiendo que el anciano posea todas las certezas. También para él muchos aspectos de la vida permanecen en el enigma, la ignorancia o la duda. Puede haber diferentes grados de sabiduría, desde la certeza plena y arrolladora hasta la certeza vacilante a punto de caer en un mar de dudas.

Hay que darse cuenta de que las certezas no son inamovibles, pueden alterarse con nuevas experiencias. El estado de ánimo de la certidumbre es como una roca: las olas del mar las pueden ir erosionando imperceptiblemente. No debemos olvidar que el azar y la suerte son componentes permanentes de la vida.

* * *

La certeza, hija de la sabiduría, no mira hacia el futuro, sino hacia el pasado. A veces, para poder comprender el comportamiento de un amigo, por qué hizo esto o dejó de hacerlo, tenemos la intuición de que se debió a cierto acontecimiento de la vida pasada. La vida del otro es siempre enigma e interpretación. Incluso parientes próximos o amigos, aun ahora, nos resultan *los otros*.

La certeza o sabiduría viene a ser una convicción del fondo del alma. Uno es consciente de que la evidencia es válida exclusivamente para el que la tiene, así como el dolor de muelas es evidente para el que lo padece. Son realidades personales que no necesitan demostración.

La sabiduría acumulada a lo largo de 70 u 80 años confiere al anciano convicciones, certezas, evidencias, seguridades. He aquí la sabiduría de un anciano.

4. Aceptarse con paz

No se trata de luchar contra la realidad. Si se llega a viejo, hay que aceptarlo sin disfraces. Cuando se llega a la vejez con la mente clara, hay que asumir que se es anciano. Lo contrario es engañarse, y nos hacemos dignos de pertenecer al grupo de los seniles decrépitos, cuyos cerebros no rigen con cordura.

Más aún, bien miradas las cosas, la vejez es una de las etapas más positivas de la vida, porque nos "des-ata", nos libera y nos permite volar.

La vejez y la juventud se enfrentan. Si la juventud es esencialmente atarse a los ímpetus, remover inquietudes, alentar ilusiones..., la ancianidad es "contemplar", analizar, sacar conclusiones, ver los errores a distancia y sentirse a resguardo de tantas torpezas que, en su tiempo, nos parecieron aciertos.

La vejez no se deja engañar: tampoco le interesa "ganar" ni le importa "perder". El fracaso no le asusta: lo que en la juventud se considera rutina, en la ancianidad se considera serenidad.

* * *

Mirando al mundo desde una sociedad dominada por los valores juveniles, los mayores resultan seres anodinos que respiran, hablan, comen, aparentemente viven, pero en realidad sobreviven, porque, en cierto modo, la muerte ya les llegó cuando dejaron de provocar interés, admiración y sentimientos eróticos.

Sólo la juventud puede exigir, mandar, ignorar cualquier principio, cualquier prioridad. De hecho la juventud es una especie de noria en perpetuo movimiento, manipulándolo todo, rompiendo esquemas, soñando en alcanzar imposibles.

En cambio, los mayores son como materiales inservibles, sus cuerpos carecen de belleza y vigor. Son pura ruina. ¿Pura ruina? Ruinas son también el Partenón, el Coliseo, Persépolis. Pero esas ruinas guardan altísimos momentos de la historia. ¿Se ha meditado en la cantidad de valores vivos que almacenan esas ruinas muertas?

Dicen que ser viejo es limitarse a recordar el pasado mientras que ser joven es preparar el futuro. Pocos se dan cuenta de que recordar cosas pasadas bien puede equivaler a aprender. Y si, antiguamente, la vejez daba consejos y sofocaba con recomendaciones porque se le atribuían derechos que ahora se le niegan, hoy es capaz de aprender para aplicar sus recuerdos a lo que ahora los jóvenes programan.

* * *

No se trata de dar consignas, sino comprensión, esa comprensión que sólo se adquiere con el aprendizaje. Por eso, los viejos de hoy no fastidian tanto como los de antaño, porque saben que, a pesar de todo, deben continuar aprendiendo.

Y por eso también hoy la tarea de los mayores consiste en tratar de asimilar criterios que en su lejana juventud no existían. Procurar que la comprensión sea olvido, y el olvido, paz. Con este estado de ánimo, en la vejez se acabó el miedo, la debilidad. Ya nada provoca aturdimiento, temor o angustia.

No nos estamos refiriendo a aquellos que se empeñan en seguir pareciendo jóvenes. Nos referimos a aquellos que aceptaron con serenidad la realidad ineludible y, como consecuencia, se les ve vestidos de una misteriosa belleza y paz.

4.1. Proceso de envejecer

No podemos vivir para siempre. Dejando aparte accidentes y enfermedades infecciosas, envejecemos. Hay quien dice que, al nacer, comenzamos a envejecer. En todo caso, según los científicos, el envejecimiento propiamente tal comienza con el final del período fértil.

Las neuronas del cerebro y los miocitos del corazón nunca se dividen. En lugar de eso, envejecen. A consecuencia de ello, viene la pérdida de la memoria de sucesos recientes y la dificultad de aprendizaje.

Pero hay también células que se dividen, y estas pueden proliferar en las paredes de las arterias originándose la arteriosclerosis. Más aún, el envejecimiento implica un deterioro progresivo de las células que no se dividen. Durante el envejecimiento se modifican las proteínas y los ácidos nucleicos por la acción de los agentes internos y externos.

De acuerdo con la teoría evolutiva del envejecimiento no existe una sola causa de envejecimiento, sino muchos procesos que actúan a la vez.

Es previsible que el mejor conocimiento de las modificaciones celulares de la vejez, junto con el estudio de los genes relacionados con la longevidad, nos aporten conclusiones prácticas para tratar el envejecimiento.

4.2. Instantes

Un año antes de morir, Jorge Luis Borges nos dejó esta última mirada sobre la vida:

Si pudiera vivir nuevamente mi vida,
en la próxima trataría de cometer
más errores.
No intentaría ser tan perfecto,
me relajaría más.
Sería más tonto de lo que he sido,
de hecho tomaría
muy pocas cosas con seriedad.
Sería menos higiénico.
Correría más riesgos, subiría más montañas,

nadaría más ríos.
Iría a lugares donde nunca he ido,
comería más helados y menos habas,
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió
sensata y prolíficamente
cada minuto de su vida;
claro que tuve momentos de alegría.
Pero si pudiera volver atrás
trataría de tener
sólo buenos momentos.
Por si no lo saben,
de eso está hecha la vida,
sólo de momentos,
no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca
iban a ninguna parte
sin un termómetro,
una bolsa de agua caliente,
un paraguas y un paracaídas.
Si pudiera volver a vivir,
viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir,
comenzaría a andar descalzo
a principio de la primavera
y seguiría hasta el otoño,
contemplaría más amaneceres
y jugaría con más niños,
si tuviera otra vez la vida por delante.
Pero ya lo ven, tengo 85 años
y sé que me estoy muriendo.

5. La atención a los ancianos

Hay una queja generalizada contra la profesión sanitaria por ofrecer un trato desigual a los mayores por el mero hecho de serlo, a pesar de que, en los hospitales, el 50% de las camas estén ocupadas por gente mayor.

Un 30% de las mujeres ancianas viven solas, y la mayoría de este porcentaje, mal nutridas. En Francia, cuatro ancianas de cada diez viven solas, y en Berlín, siete de cada diez.

Hay médicos que afirman que las cifras que se barajan sobre el número de los que viven solos y mal nutridos quedan muy cortas. Es decir, no se sabe por qué a nadie le gusta reconocer que un anciano que vive a su cargo adolece de carencias alimenticias. Como efecto de ello, se produce estreñimiento, adelgazamiento, debilidad, apatía, riesgo de fracturas, descenso de defensas.

En el tórrido verano del año 2003 murieron en Francia 11.000 ancianos, la mayoría de ellos, olvidados y abandonados por sus familiares. ¿Qué nos está diciendo esta terrorífica cifra? Ante todo se trata de una campanada alarmante, un estridente despertar. En segundo lugar, cuanto más rica y opulenta es la sociedad, más salvajemente egoísta se torna. Obviamente, los ancianos, inútiles por definición, quedan integralmente marginados por sus propios hijos. Aterroriza el pensar que la mayoría de los familiares se tostaban felices en las playas del Mediterráneo mientras sus ancianos padres se asaban de calor y morían asfixiados. Una sociedad inhumana. Una vergüenza para la humanidad.

* * *

Con la edad se tiende a dormir a "trozos". Si la persona se desvela a media noche o durante la madrugada, surge el insomnio. Si se acuesta temprano, hacia las nueve de la noche, es normal que se despierte hacia las tres de la madrugada. Ahí es donde surge la dificultad para volver a conciliar el sueño. Es normal que el anciano vuelva a dormir a media mañana o después del almuerzo. Si se suma todo, el anciano puede dormir en conjunto siete u ocho horas. Suficiente, pero "a trozos".

Para recuperar un sueño reparador se aconseja a los mayores cansarse con un ejercicio físico moderado, no cenar en abundancia, no tomar lácteos antes de acostarse.

Cuidar a los mayores que empiezan a padecer enfermedades importantes, y no tienen quien los cuide, es el mayor problema de nuestra sociedad. Todos los especialistas coinciden en que se debe hacer lo máximo posible para que el anciano permanezca en su vivienda. A lo sumo aconsejan, como alternativa más acertada, que los mayores sean atendidos médicamente a domicilio.

Tan sólo el 3% de los mayores están internados en residencias. El resto son atendidos por gente mayor. El 83% de estos cuidadores son mujeres, y el 62% no recibe ninguna remuneración, de parte de nadie, por realizar este trabajo.

* * *

La entrada en la vejez supone desvincularse del sistema y pasar a la marginalidad.

Por instinto el hombre desea que la existencia se alargue lo más posible, a toda costa. Desde tiempos inmemoriales, la humanidad ha contemplado el misterio de la ancianidad bajo un doble prisma:

- Por el lado positivo, respeto y veneración por esta etapa de la vida que la Biblia considera como recompensa a la virtud y al mismo tiempo como una aureola de madurez, revestida de prudencia, discreción y sabiduría.
- Por el lado negativo, deterioro generalizado tanto física como psíquicamente.

Los valores que impregnan la cultura actual no facilitan una convivencia armónica con los mayores. Las características del mercado de trabajo, actualmente, no son favorables a la prolongación o permanencia de las personas que han trabajado durante muchos años, a pesar de la ventaja de la experiencia que ellos podrían aportar. Hoy se prefiere a gente nueva por su capacidad de adaptación a las nuevas tecnologías, buscando siempre la mayor productividad.

Y así, la entrada en la vejez, que tiene lugar no de forma voluntaria sino forzada, y no por motivos de incapacidad objetiva, supone, socialmente hablando, desvincularse de la sociedad y acoplarse a la marginalidad.

Así permite a la generación dominante (personas entre 30 y 65 años) mantener controlado al anciano bajo el supuesto de su inutilidad, sin darse cuenta de que también ellos pronto serán víctimas de la misma opresión. Se vive como si nunca se llegara a ser anciano.

Por eso, de la vejez se sabe poco, y lo que se conoce está impregnado de prejuicios. Todavía hoy se habla como si el proceso de envejecer fuera equivalente a senilidad. Con otras palabras: se sobreentiende que los ancianos están al final de todo, deshaciéndose progresivamente de la vida. Las alternativas que la sociedad les ofrece son escasas.

* * *

Según un gerontólogo, el estereotipo que la sociedad ha fabricado sobre el anciano se podría resumir así:

"Un individuo de pelo blanco, inactivo y sin trabajo, no molesta a nadie, resignado a la hora de aguantar la soledad, capaz de vivir con una ínfima renta. Le falla mucho la memoria. Es asexuado, dado que la actividad sexual no condice con él, y por lo demás no sería decoroso. No se le puede dar empleo, ya que la vejez es como una segunda infancia. Se lo puede visitar, pero por lo general prefiere estar solo. Si enferma, no es necesario someterlo a tratamientos activos, lo mejor es recluirlo en un pensionado".

Este es el estereotipo.

Los avances de la ciencia han conseguido prolongar la vida. Pero este esfuerzo sería una contradicción si no se logra dar a esos años un contenido digno. La primera medida sería tomar conciencia de que ese período de decadencia existe, y es bien estridente. La vejez no es necesariamente una ruptura, sino una continuación del ciclo vital.

El verbo "envejecer" hace referencia al resultado del paso del tiempo sobre los seres vivos. En este resultado entran todas las modificaciones fisiológicas, bioquímicas, psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre las células vivas.

Hasta ahora, la lucha contra las causas de muerte se ha traducido en un aumento considerable de años que puede vivir una persona, lo que se llama *esperanza de vida.* Pero esto es una apariencia, porque las victorias sobre la muerte se han logrado a partir de la mortalidad infantil, no tanto sobre las que afectan a las edades avanzadas.

* * *

Hasta ahora nos hemos referido al concepto de envejecimiento como un proceso en el que disminuyen las defensas contra las agresiones externas. Pero, ¿cuándo podremos decir que se es viejo? Hasta el presente el criterio más evidente era el cronológico. En nuestra sociedad un individuo se convierte en anciano, casi por decreto, a los 65 años, la fecha de la jubilación.

Para hablar con más exactitud sería mejor precisar que la vejez es un momento de crisis generalizada, con pérdidas aceleradamente progresivas en las esferas biológicas, psíquicas y sociales. Nos hallamos frente a una situación notablemente heterogénea, en la que la cronología es sólo un dato, matizado por factores bio-psíquicos, así como por las características personales que marcarán la diferencia entre la vejez normal y la patológica.

El envejecimiento es un proceso gradual, no tiene un ritmo armónico, los distintos órganos pueden generar desgastes diferentes. En suma, la edad fisiológica no coincide con la cronológica.

La señal más ostensible del envejecimiento en la piel es la aparición de arrugas y manchas pigmentadas, así como la sequedad de la epidermis. El cabello encanece y cae. Los huesos pierden consistencia (es lo que se llama *osteoporosis)* y aumentan las fracturas. Las articulaciones se tornan rígidas, los músculos se atrofian, aumenta la presión arterial, disminuye el ritmo cardíaco. Disminuyen también los *neurotransmisores,* esenciales para el sistema nervioso. Por eso, el movimiento de los mayores es más lento.

* * *

En la vejez se da un progresivo retraimiento social con reducción de contactos sociales. Es conveniente luchar con-

tra esa tendencia instintiva. De lo contrario caminamos hacia la inadaptación y la pérdida de identidad.

La soledad, en el anciano, es una experiencia compleja y multiforme: supone la separación del trabajo, la pérdida de seres queridos, la marginación en la dinámica familiar y social, los déficit sensoriales de la vista y del oído. Todo ello hace que el anciano acabe encerrándose cada vez más en el centro de su mundo, muy limitado, poblado de recuerdos y fantasmas.

Hay científicos modernos que afirman que los niveles de soledad y aislamiento en la tercera edad van creciendo en proporción al aumento del progreso económico y urbano.

Los cambios en la estructura familiar y en el ambiente urbano han supuesto la pérdida del papel social del abuelo que antes ocupaba un lugar central en el núcleo familiar. La figura del abuelo ha desaparecido con su carga afectiva y enlace transmisor de la tradición familiar.

* * *

Los *Hogares de ancianos* adquirieron, en muchos lugares, connotaciones negativas porque no llegan a convertirse en un nuevo hogar. Queda siempre otra alternativa: la convivencia o comunicación entre ancianos mediante asociaciones, clubes, incluso partidos políticos.

Cabe también organizar espontáneamente actividades alternativas según la profesión de cada jubilado.

A lo largo de unos pocos decenios, el promedio de longevidad ha aumentado en unos quince años. ¿Serán quince interminables años un aterrador panorama de monotonía y aburrimiento?

Ese precioso *plus de vida* que se nos ofrece resulta un desafío para la sociedad moderna: ¿qué hacer para que esa

bella dádiva se transforme en plenitud y dicha? ¿Cómo evitar que ese regalo de tiempo se nos convierta en un triste y monótono crepúsculo?

ANCIANIDAD EN LA FE

LA BELLEZA DE ENVEJECER

6. Ascendencia

Me dirijo en este apartado a aquellos a quienes Dios "ha saciado de días" (Sal 91), para que puedan atravesar la última vigilia de su vida con belleza y serenidad.

A pesar de lo que se dice, el tiempo no pasa. Pasamos nosotros. Y pasando, el creyente llega al vértice del horizonte, momento en que el anciano se puebla, como dice la Biblia, de "riqueza, de gloria y de una sólida fortuna" (Prov 8,18). Y extremando esta idea, podríamos afirmar que, según la Biblia, es precisamente en esta última vigilia cuando el hombre aparece vestido de seguridad, sabiduría y equilibrio.

El hombre de edad mayor puede repetir en cada alborada: "Hoy es el primer día del resto de mi vida".

Cada momento es un perenne presente en que estoy construyendo, piedra a piedra, el Reino, como el atrio de "nuevos cielos y tierra nueva", como la víspera de la plenitud y consumación de la "parusía". Por todo ello, bien podríamos decir que no existe la edad. Es como si todo estuviese comenzando hoy.

Tampoco existe el pasado. El pasado soy yo en este presente. Para Dios, que vive en un eterno presente, yo soy el niño feliz de ayer, aquel adolescente de los sueños imposibles, el adulto que sufrió y amó. Soy de todas las edades: mi

vida está archivada en el "libro de la vida", una vida, a pesar de todo, preciosa, fecunda.

* * *

La vida ha sido una conquista, un desafío, una escalada. Nuestro paso por el tiempo ha sido un caminar "en" Dios. Más aún, ha sido Dios mismo quien ha realizado, en nosotros y con nosotros, la peregrinación y la conquista según las entrañables palabras de Isaías: "Ustedes han sido llevados por mí desde el vientre, sostenidos desde el seno materno. Hasta su ancianidad yo seré el mismo, los sostendré hasta su vejez. Lo he hecho hasta aquí, los he llevado, y los sostendré, los salvaré" (Is 46,3-5).

Teilhard de Chardin nos enseña que, en la vida de todos nosotros, hay un tiempo para crecer y un tiempo para decrecer. En el momento oportuno lo que caracteriza es el esfuerzo constructivo. Y en otro momento, la consumación o aniquilamiento místico, que consiste en asumir positivamente, y con amor, todos los signos de la decadencia.

Y así, crecer en el desgarramiento hacia la plenitud de Cristo. Y esta plenitud será un proceso que ensanchará nuestros horizontes, induciéndonos hacia una visión más amplia para perdernos cada vez más en el abismo insondable de Cristo Jesús, y este perderse será la suprema ganancia.

Ahora bien: esta pérdida y esta ganancia se consumarán totalmente en el supremo tránsito de la muerte a la plenitud cuando se coagulen todos los bienes en Dios. Será el momento exacto para decir con Pablo: "He luchado un noble combate; he terminado la carrera; he guardado la fe. Por lo demás me espera la corona merecida con la cual me galardonará el justo Juez aquel día" (2 Tim 4,7-8).

Entretanto, estamos en el *ahora,* oportunidad favorable. Aunque la naturaleza no deje de desmoronarse, es preciso crecer en el espíritu con alegría, como describe admirablemente el Salmo 91: "Florecerá el justo como la palmera, crecerá como el cedro del Líbano. Florecerá en los atrios de nuestro Dios, fructificará aún en los días de ancianidad, días que estarán llenos de savia y de verdor". Es un horizonte resplandeciente para cualquier creyente anciano.

7. Alegría

En la medida en que las fuerzas biológicas declinan inexorablemente, corresponde al anciano hacerse fuerte y vigoroso en el espíritu y en la fe. Es decir, el progreso espiritual debería ser inversamente proporcional al deterioro fisiológico.

Más aún, está demostrado que la intensidad espiritual aminora la decadencia física. Un estado anímico equilibrado, la aceptación serena de las leyes de la vida, fortalecen y dan consistencia al entramado biológico.

Aquel hombre ya entrado en edad, pero que vive centrado en Dios, no llega nunca a sentirse extraño y marginado en este mundo.

Los mismos síntomas decadentes pueden transformarse, en un hombre de fe, en fuerzas vivificantes. Dice Teilhard de Chardin que en el plano experimental, simplemente humano, todo está perdido en los años de la vejez. Pero no así en el terreno de la piedad y de la fe: en esta dimensión Dios realiza insensiblemente una misteriosa transformación del mal en bien. De las fuerzas de la decadencia en fuerzas de la elevación.

Aunque las facultades mentales estén disminuidas, el hábito de una larga intimidad con el Señor hace que se produzca una entrega dulce y silenciosa en manos del Creador. "Aun cuando nuestro exterior se desmorone, nuestro hombre interior se renueva día a día" (2Cor 4,16).

La alegría no es propiedad exclusiva de los jóvenes. El disfrutar de las cosas buenas no es tarea específica de las primeras edades de la vida. Hay riquezas para todas las edades. Por muchos que se tengan, siempre hay tesoros que encontrar, nuevos mundos que descubrir en la cultura, en las artes, en el jardín, en la casa. Y nunca falta la alegría y la paz interior, frutos del espíritu.

8. La belleza de envejecer

La existencia no me la propusieron. Me la impusieron. En el hecho de que yo exista en este momento, yo no tengo arte ni parte. En la vida no entramos ni salimos, nos echan y nos sacan, y no precisamente a nuestro gusto.

Yo no escogí a mis padres, ni esta figura, ni este temperamento. No escogí la suerte de mi vida, el rumbo de mis actividades, ni la hora de mi muerte.

Tal hombre hubiera querido tener un temperamento alegre pero nació tan melancólico. Hubiese querido haber nacido tranquilo pero nació tan agitado. Hubiese querido haber nacido humilde y nació tan orgulloso. Es tímido, sufre impulsos de fuga y todo le da miedo.

* * *

Aceptar la vida tal como Dios la programó para cada uno, con sus ritmos, con sus límites, con sus cualidades y carencias... he aquí el secreto de la paz.

Cada edad tiene su encanto, sus ventajas. Lo importante es ser lo que somos, en cada época, en las etapas específicas en que nos hallamos. De lo contrario estamos falseando nuestra realidad.

Aceptarnos con nuestras típicas limitaciones, con nuestro condicionamiento mental, ritmo biológico... Aceptar con paz que ya hemos llegado a una edad avanzada, como quien vuelve a la segunda infancia, haciéndonos dependientes para todo, como niños pequeños. Asumir esa dependencia con dignidad y sin amargura.

No quejarse. No lamentarse. No transformarnos en viejos gruñones. No implicarse en problemas familiares. Aceptar con gratitud y alegría el haber vivido durante tantos años. No remover en la memoria, ni con la lengua, las frustraciones y fracasos de la vida.

Al contrario, recordar con gratitud y alegría los bellos momentos, los éxitos y resultados afortunados. Apreciar la belleza real y venerable de la ancianidad. Existe una edad biológica y una edad espiritual. Lo que importa no son los años, sino la actitud agradecida y receptiva con que se asume el paso de los años, incluso las señales de desgaste que dejan a su paso.

* * *

El anciano es un ser magnífico cargado de una densa acumulación de lecciones aprendidas en la vida. Ha vivido tantos sustos que ya nada le asusta. Con la experiencia de tantos años ha adquirido aquella serena y sabia relativización por la que sabe lo que da la vida y lo que no da.

Ha aprendido a mirar la realidad de cada día con los ojos abiertos, a analizar de manera acertada y global la época en

que vivimos, juzgar a los demás, sobre todo a los jóvenes, con amplitud y comprensión. Aprendió a no irritarse contra lo irremediable, al menos cuando la solución no está en sus manos.

En esta sabiduría de gente mayor entra una sutil mezcla de admiración y gratitud, la capacidad de asombro por la frescura de la rosa que se abre cada mañana, la vibración del canto del gallo, la alegría de la lluvia y el viento..., en fin, reina una eterna novedad donde nunca se hace presente la noche de la rutina. Es la belleza de la ancianidad.

* * *

La juventud se nos perdió, pedazo a pedazo, en los rincones de la vida. La penumbra del ocaso nos envuelve ya, pero no importa.

Descubramos la hermosura en torno a nosotros. Cada día es un regalo perfumado, cada momento un toque de cariño. Pasa el viento junto a nuestra puerta llevándose las hojas y esparciendo fragancias. Dijo el poeta: "Partiré sin indagar el motivo de mi estancia misteriosa en este mundo".

Nosotros no indagamos, pero sabemos que toda la naturaleza está de parto, en una incesante creación, agitada por una potencia necesaria, consciente y amorosa. No somos una combinación fortuita de diversos cromosomas. Al contrario, hemos sido mimosamente colocados en el jardín de la vida. La bondad del corazón nos va a mantener perpetuamente jóvenes. El dinamismo creador está en el entusiasmo por la vida, en la alegría de cada día, en la vibración del niño que se divierte. En el crepúsculo de la vida, cuando el andar es torpe, falla la vista, el oído se endurece..., siempre el hombre puede divertirse con los niños que juegan, sonreír al amigo que pasa.

* * *

Vibrar con todo lo vibrante: el cielo azul, el atardecer de oro, el prado esmaltado de flores. Los claveles en el jardín, las rosas fragantes en la mesa..., vibrar..., sentir el frescor de la brisa, con el calendario en la mano los meses y años que se me han regalado, contemplar con emoción a los albañiles que levantan casas, a los campesinos que, inclinados sobre la tierra, siembran amorosamente la semilla..., eso es ser joven, aunque haya cumplido ya los 80 años.

Todo es regalo de alguien que nos ama. Vuelve la mirada hacia atrás, a tu pasado, y mira, admira y considera la alegría que sentías cuando un hijo venía a este mundo, los éxitos profesionales, cuántas buenas obras de amor, cuánta felicidad derramada, cómo brillabas en el colegio con tu faacilidad para las matemáticas. La aventura de tu vida está desbordada de tesoros ocultos. Resuélvelo todo. Vibra con todo.

Es la belleza de envejecer.

* * *

Gabriel García Marquez, gravemente enfermo con cáncer linfático, escribió a sus amigos y conocidos estas palabras de despedida:

Si por un instante Dios me regalara
un trozo de vida,
posiblemente no diría todo lo que pienso,
pero en definitiva pensaría todo lo que digo.
Andaría cuando los demás se detienen,
despertaría cuando los demás duermen,
escucharía cuando los demás hablan.

Si Dios me obsequiara un trozo de vida,
vestiría sencillo,
me tiraría de bruces al sol
dejando descubierto, no solamente mi cuerpo,
sino mi alma.
Dios mío, si yo tuviera un corazón,
escribiría mi odio en el hielo,
y esperaría que saliera el sol.

Dios mío, si yo tuviera un trozo de vida,
no dejaría pasar un solo día
sin decirle a la gente que quiero, que la quiero.

A un niño le daría alas,
pero le dejaría que él solo aprendiera a volar.
A los viejos les enseñaría que la muerte
no llega con la vejez sino con el olvido.

He aprendido que un hombre sólo tiene derecho
a mirar a otro hacia abajo
cuando ha de ayudarle a levantarse.
Siempre di lo que sientes
y haz lo que piensas.

Si supiera que esta fuera la última vez
que te vea salir por la puerta,
te daría un abrazo y un beso
y te llamaría de nuevo para darte más.

Si supiera que estos son los últimos minutos que te veo, diría 'te quiero' y no asumiría tontamente que ya lo sabes.

Siempre hay un mañana, y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero por si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría de-

cirte cuánto te quiero, que nunca te olvidaré.

El mañana no le está asegurado a nadie, joven o viejo. Hoy puede ser la última vez que veas a los que amas. Por eso no esperes más, hazlo hoy, ya que si el mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no tomaste el tiempo para una sonrisa, un abrazo, un beso y que estuviste muy ocupado para concederles un último deseo. Mantén a los que amas cerca de ti, diles al oído lo mucho que los necesitas, quiérelos y trátalos bien, toma tiempo para decirles 'lo siento', 'perdóname', 'por favor', 'gracias' y todas las palabras de amor que conoces.

Pide al Señor la fuerza y sabiduría para expresarlas. Demuestra a tus amigos que te importan.

8.1. Introspección

Estamos en la última vigilia de la vida, cuando se produce la calma, esa calma que sólo puede sentirse antes de la alborada, cuando todavía todo duerme y el silencio cubre la tierra.

Es la hora de asomarnos a nuestro interior, la hora de la intimidad para contabilizar las riquezas interiores, acumuladas a lo largo de la vida. Disponemos de tiempo y sosiego para bucear en nuestro universo, para extender nuestra mirada a las profundidades de nuestro cosmos interior.

Dijo el poeta Heschel: "Hay caminos en el alma por los que el hombre camina solo, sendas que conducen a la sociedad. La vida no abarca tan sólo la tierra cultivable, sino también montañas de ensueño, subsuelos de dolor, torres de deseos".

Ahora, en el crepúsculo, cuando silenciaron las ilusiones mundanas, la gloria efímera se esfumó como niebla, es el momento de fomentar nobles sentimientos, descubrir la belleza de la tragedia, sublimar el dolor pasado y presente, creer en el Amor infinito que nos ha conducido de la mano y nos conducirá hasta la frontera final.

8.2. Entregar sabiduría

El mayor de edad tiene una ventaja que no la tiene ningún otro sujeto: experiencia.

El patriarca Job nos dejó esta reflexión: "Nosotros somos de ayer, y no sabemos nada, porque nuestros días son una sombra que pasa sobre la tierra". Y añade: "Pregunta a las generaciones precedentes; atiende a la experiencia de tus padres, porque en los ancianos está el saber y en la longevidad la sensatez" (Job 8,8-9).

¿Quién no se ha encontrado en la vida con ancianos que carecen de bienes y que, sin embargo, se los ve revestidos de una admirable serenidad, colmados de una envidiable estabilidad emocional?

Les falta todo, pero lo tienen todo: la sabiduría, es decir, aquella visión proporcional de la realidad; aquella mirada por la que cada cosa queda ubicada en el lugar acertado, aquel criterio que nos hace ser objetivos al valorar lo pasajero y lo eterno, lo aparente y lo real.

* * *

Se trata de una sabiduría que nos hace trascender las apariencias y nos lleva más allá de la piel de las cosas. No es un ruiseñor que canta en la arboleda. Es aquí, dentro de mí, muy dentro, donde suena una música inefable, que causa una ale-

gría íntima, que me evoca y transporta más allá de los horizontes, hacia las colinas eternas donde el tiempo y el espacio ya caducaron.

Es esa sabiduría la que debemos transmitir a las generaciones venideras. Entreguémosla humildemente para que la prueben y crezcan en el saber y el poder.

A lo largo de los años, hemos recibido tanta abundancia de dones, y gratuitamente. Llegó la hora de entregarla con generosidad, y no necesariamente con palabras sino con actitudes, gestos, y, sobre todo, con el resplandor y belleza del ejemplo, cuando las nuevas generaciones nos vean serenos y felices, precisamente ahora que estamos en la última etapa de la vida.

Entregar sin esperar retribución como la humilde fuente que ignora que se convertirá en un río caudaloso para desembocar en el ancho mar.

Y así, cada instante, sin importar los años, estaremos sembrando semillas que las futuras generaciones cosecharán. De esta manera, nuestros postreros años serán tan fecundos como los de la juventud.

8.3. Últimas satisfacciones

Cuánta gente, a lo largo de los años, sueña con unas perpetuas vacaciones, diciendo: cómo me gustaría disponer de tiempo libre para leer, oír música, viajar, caminar...

Llegó la hora del merecido descanso: la última etapa de la vida. Cuántas veces se lamentó el adulto de no tener tiempo para dedicarse a aquello que le agradaría. Llegó la oportunidad. ¡Quién sabe si la sociedad está todavía esperando aquello que el anciano es capaz de entregar en esta época

dorada de la madurez!: un libro, una partitura... Recuerde cuántos maestros de arte o de literatura produjeron excelentes obras después de los 70 años. Este libro que tienes en tus manos, estimado lector, lo escribió su autor a los 75 años.

La edad de la jubilación no es necesariamente una época estéril. Ahora puede dar cauce a muchas aspiraciones que la agitación de la vida no le permitió realizar.

A esta edad hay una gran acumulación de ciencia y experiencia, suficiente tiempo disponible, y aquella madurez y síntesis vital: oportunidad única para entregar todavía obras valiosas.

También es hora de sentir satisfacciones profundas, por ejemplo, asistiendo voluntariamente a los enfermos de los hospitales, dedicándose a obras sociales en las poblaciones, aproximándose a los necesitados, según las palabras de Tolstoi: "No existe más que una manera de ser feliz: vivir para otros". O aquellas sabias palabras de una señora mayor: "Tú cuidas de los demás; Dios se encargará de cuidarte a ti". ¡Qué espléndido el ejemplo de personas mayores que se inscriben en cursos de universidad para poder servir a los demás.

8.4. Un anciano contemplativo

El famoso psiquiatra Karl G. Jung, nos dejó este apunte magistral: "Mis pacientes de avanzada edad... adolecen de haber perdido lo que las religiones dan a sus adeptos. Y ninguno de ellos llegó a curarse realmente sino después de haber recuperado su dimensión religiosa".

Es hora de extender las alas a la inmensidad de Dios. A la persona mayor, por el nuevo género de vida, le resulta fácil silenciar los clamores, soltar las tensiones, sosegar

los nervios para, en la última soledad del ser, acoger el misterio infinito de Dios y... adorar en la pureza de la fe. Dos interioridades salen de sí mismo y se hacen mutuamente presentes en el amor.

Se trata de establecer una corriente atenta y afectiva con un Tú, de tal manera que todas mis energías salen de mí, se centran y se concentran en un Tú. Pero el Tú sale también hacia mí por el camino del amor. Y así, el encuentro con Dios viene a ser una convergencia de dos interioridades consumada en el silencio del corazón, en la fe, en el amor.

De tal manera que dos presencias previamente conocidas y amadas se hacen mutuamente presentes, y se establece aquella corriente de dar y recibir, amar y sentirse amados en una función simultánea y alterna, de agente y paciente.

* * *

Nuestro anciano, en la medida en que va avanzando en la intimidad con Dios, su oración será cada vez más silenciosa, sencilla y totalizadora. En la medida en que el encuentro avanza y es contemplativo, van desapareciendo las palabras, y todo se consuma en el silencio. Simplemente el anciano contemplativo se sumerge en las aguas profundas de Dios, y el misterio de la unión se consuma en todo el ser interiormente.

Y, en un acto simple y total, el anciano contemplativo se siente en Dios, con Dios y dentro de Dios. Es una vivencia inmediata de la gran Realidad que nos desborda absolutamente. Pero no es una realidad difusa o intelectual, sino Alguien cariñoso, familiar y queridísimo.

En este terreno el anciano contemplativo, como un nuevo "anciano de Patmos", puede avanzar como por un vasto

mar sin fondo ni orilla. Todo esto será como un débil preludio de la vida eterna, que no será otra cosa sino la posesión simultánea y total de la vida interminable, un minúsculo aperitivo de lo que los teólogos llaman visión beatífica.

De R. Tagore son estas palabras: "Voy avanzando en edad, por eso ahora dependo más del viento que de los remos. Mis velas están vueltas al viento".

8.5. Reposo

En la vida se conocen frecuentes casos de personas que, al ser jubiladas, entran en un estado de neurosis o desequilibrio generalizado. Es que toda su vida acudieron sistemáticamente al trabajo diario a lo largo de 40 años; y así adquirieron el hábito del trabajo como una segunda naturaleza.

Y ahora, al jubilarse, aquella segunda naturaleza ha sido deshilvanada, y el sujeto se siente aturdido sin saber qué hacer y en qué dirección caminar, y llega la típica crisis del jubilado, y la repentina inacción conduce al jubilado mayor, ya en edad avanzada, al aburrimiento, desorientación y vacío existencial. Es necesario aprender a aceptar el reposo, e iniciar otras actividades benignas y recreativas.

Viejo es aquel hombre pesimista y desilusionado, aunque tenga 40 años. Ser joven no es saltar y bailar. Ser joven es tener ideales, no temer al futuro, soñar, proyectarse al porvenir, organizarse para actividades espontáneas no profesionales, aunque se tenga 70 años.

Dijo el coronel McArthur: "La juventud no es un período de la vida, sino un estado del espíritu. No se envejece por haber vivido cierto número de años, sino por haber desertado del ideal de la vida. Los años arrugan la piel, renunciar al ideal arruga el alma".

Joven es aquel que se sorprende y se maravilla diariamente, como un niño, en el juego universal de la vida, aunque su cara esté llena de arrugas.

Hay, pues, un trabajo que realizar en la época de la jubilación. Este trabajo se llama reposo, y este reposo es, al mismo tiempo, un trabajo que consiste en contemplar, emocionarse y agradecer la belleza y el amor derramado durante los pretéritos 70 u 80 años. Dios ve lo que fuimos, lo que somos y seremos por siempre en una mirada profunda de amor.

En 1996 estuve a las puertas de la muerte. En los días de convalecencia, los Talleres de Oración y Vida de un país sudamericano me enviaron un mensaje con palabras tomadas de un libro, palabras con las que Dios se dirige a un hijo en estos términos:

"Los años que aún tienes que vivir sobre la tierra
no serán los menos fecundos.
Serán algo así como el otoño, la estación de los frutos,
y de los bellos tintes de las hojas que están por caer.
Serán algo así como las puestas del sol,
momentos antes de desaparecer en el horizonte.

Tú, por tu parte,
irás uniéndote cada vez más en mí.
Encontrarás tu puesto eterno
en el océano de mi amor,
e insertarás en mi vida de gloria
tu alma bañada en mi luz".

CAPÍTULO 11

MUERTE

Voy a acostarme para morir
porque estoy a punto de nacer.

No hay nada más difícil que hablar de la muerte. Sin embargo, cualquier hombre que se precie de serlo y que examine el misterio de la condición humana no puede esquivarla, ya sea para rechazarla, ya para consolarse con la esperanza de la vida eterna.

1. La "innominada"

Tan cierto como que sale el sol todas las mañanas, tan evidente como que inspiramos oxígeno y espiramos dióxido de carbono, tan seguro como que la lluvia cae siempre desde el cielo, así de inapelable será la llegada del trance final en el momento y lugar imprevistos.

La palabra muerte en nuestra sociedad, es una palabra *tabú:* es de mal gusto pronunciarla en voz alta. Para el hombre moderno, eminentemente agnóstico y hedonista, la muerte es una brusca interrupción de un gran banquete y, por eso mismo, enemiga fundamental de la vida. A este hombre la muerte no sólo le causa pavor, sino también una repulsa visceral, cuyo nombre no se debe pronunciar, y contra la cual hay que luchar a brazo partido con todos los medios a nuestro alcance.

No. No es una hija de la mañana sino un espectro de la noche que camina bajo las alas del silencio. Decía Asimov

que la muerte ideal, para él, sería esto: acostarse, dormir y no despertar nunca más.

* * *

La muerte no deja indiferente a nadie, aun a aquellos que recibieron el don de la fe. La muerte humana es parte de un proceso universal: mueren las estrellas, mueren las galaxias, las cordilleras, las civilizaciones, el sistema solar, las anacondas, los antílopes, y... los seres humanos.

Tanto los campesinos como los intelectuales evitan pronunciar esa palabra: y los mismos facultativos andan con dificultades para informar al paciente o a los familiares sobre la proximidad del desenlace. La sociedad se esfuerza por hacer que la muerte sea anónima, lejana, anecdótica, estadística.

Todos los días escuchamos con absoluta indiferencia que tal ciudadano ha fallecido, joven todavía, de accidente o de infarto de miocardio, un deceso que nos deja fríos. Si el difunto es pariente o amigo, nos estremece más. Pero si el finado es de la misma familia, quedamos arrasados.

En tiempos pasados se moría en la propia casa, rodeado de familiares. El velatorio y el entierro eran una oportunidad para que conocidos y familiares expresaran afecto y solidaridad. Hoy día, y cada vez más, hay una marcada profesionalización de la muerte.

En épocas remotísimas, en la infancia de la humanidad, se hacía de la muerte una instancia sagrada en la que el difunto era embalsamado, agasajado y enterrado con riquezas.

La muerte era la culminación de la vida, el momento más solemne e importante en la vida de un hombre. En tiempos recientes, aun hoy, en países del Tercer Mundo, celebran la

muerte durante varios días con pompas y banquetes en honor del difunto. Pero hoy día, en general, la muerte va perdiendo el carácter sagrado, se eliminan ritos mortuorios y al difunto se lo aparta cuanto antes de nuestra vista. En suma, se deshumaniza la muerte. Hoy en día casi nadie lleva luto por los familiares difuntos.

* * *

Declarada la enfermedad, se efectúa el traslado del enfermo al hospital. Aquí se organiza la resistencia a la muerte, contra la muerte, la cual, llegada la hora, siempre resulta la vencedora. A pesar de que todo el mundo sabe que se trata de una situación terminal, todos miran a otro lado apartando la vista de la gran desconocida.

Decía Epicuro: "No hay que preocuparse de la muerte, porque esta no pertenece a la vida". Por el contrario, Heidegger escribió: "La muerte posibilita al hombre ejercer su propia libertad, dado que es un fenómeno individual, personal, que ocurre en lo más profundo de cada ser". Con esto, nuestro filósofo da una pincelada magistral para la humanización de la muerte, tarea urgentísima para nuestra época.

Brigitte Bardot dijo en una entrevista: "La celebridad transformó mi vida en un infierno. Durante toda mi vida busqué el amor verdadero. A menudo quise morir. A pesar de mis cuatro maridos y mis cincuenta películas, siempre me sentí sola. Ahora vivo al día. Un día sentiré que voy a morir y yo diré: *está bien.* Y esperaré".

1.1. ¿Por qué tanto pavor?

Es el miedo a lo desconocido. Es un paisaje que nunca hemos atravesado, una experiencia nunca probada. Cuando

los muros hayan caído y las cadenas se hayan roto, entonces asomará el horizonte, luminoso como un amanecer. Mientras tanto, nadie de nosotros ha realizado la travesía de la vida a la muerte. Ya lo dijo Hamlet en su célebre monólogo: "Y la mente teme tanto a lo ignorado...". Es un mundo desconocido y, por eso mismo, temible; y, sin poder evitarlo, nos sorprende la ansiedad.

Es la biología la que impone las leyes entrópicas y, precisamente porque los avances tecnológicos han desplazado a la muerte al último peldaño del ciclo vital, hemos convertido a la muerte en algo distante, algo que normalmente sobreviene en el crepúsculo. Por eso hemos perdido la cotidianidad de la muerte malogrando la capacidad de afrontarla con los ojos abiertos. Como consecuencia, el morir ya no es un proceso humano y familiar sino un acontecer ignoto, inexorable, fatal. De ahí el pavor.

2. Sociedad moderna y muerte

El hombre occidental ha elaborado un cuadro de valores que consideramos esenciales para vivir. Necesitamos salud y años de vida. Pero llega intempestivamente la muerte y corta abruptamente la ligadura vital de la programación y quedamos al aire sin saber a dónde mirar y en qué dirección caminar.

Para el hombre moderno no existe otro mundo sino este que habitamos, con sus sueños hedonistas e ideales economicistas. Es un paraíso cuyo ideal es: máximo deleite, mínimo esfuerzo y ningún sacrificio. En medio de semejante frenesí, la muerte es un atentado certero y cruel que aniquila y hace trizas este paraíso de ensueños.

Y entonces, ¿qué queda? Nada. ¡Cómo no sentir pavor ante ese trance! Ante semejante panorama no resta otro proceder sino cerrar los ojos y desconocer a la muerte como si no existiera. Aquí en la tierra ya conocemos la rueda giratoria del cosmos: aunque el sol se esconda hoy en el ocaso, mañana tendremos un brillante amanecer. Aunque estemos en el corazón del invierno, ateridos de frío, volverá la primavera con su luz y sus flores. Pero una vez consumado el colapso de la muerte, ¿qué retornará? Nada. Ahí se acaba todo.

Para el hombre materialista y agnóstico la muerte es el fracaso por excelencia. Es el mazazo devastador en que todo se hace polvo. No queda nada. Antes de la incineración, ya es ceniza. Es la reducción inapelable a la nada. Es lo que los antiguos llamaban "horror al vacío".

2.1. Secreto de la muerte

Una loca ilusión se ha apoderado de la humanidad: la de la eterna juventud y perpetua felicidad. Es el ideal absoluto; todo lo que se oponga a este ideal hay que aniquilarlo dejándolo fuera de combate. ¿Conclusión? Hoy más que nunca, el enemigo por antonomasia es la muerte: ella es la que nos echa a perder la fiesta con una tormenta de terror. Ella es la trampa mortal colocada en medio del camino que conduce al paraíso. ¿Qué hacer? No la podemos eliminar. Entonces, vamos a vivir como si ella no existiera.

Para nuestra sociedad la muerte es una violenta interrupción en la cadena de la vida. Es vacío, ausencia. Fuera de la órbita de la fe, no sabemos qué hay más allá de la muerte. Tremendo misterio.

¿Qué es la muerte? ¿Un tránsito? ¿Un hundirse en el vacío absoluto, en la nada esencial? ¿Qué secreto lleva guardado en su seno la muerte? ¿Quién adivinará ese secreto?

Fuera de la fe, nadie tiene el más mínimo vislumbre acerca de lo que nos espera detrás del muro. Y esta ignorancia nos sumerge en una atroz noche oscura, porque nadie sabe con qué nos encontraremos detrás de la puerta. ¿La nada? ¿La plenitud? ¿Inesperadas sorpresas? La muerte es experimentada en una sola oportunidad. Por allí se pasa una sola vez y nadie vuelve atrás. ¿Quién puede barruntar la última realidad que palpita en el oscuro rincón de un agonizante?

Nuestra sociedad cierra, pues, los ojos para hacerse a la idea de que la muerte o no existe o, simplemente, es nada. Es rechazada porque atenta contra los sueños e ideales de este mundo material, el único que existe.

El morir perjudica la productividad. La muerte reviste siempre de tristeza el rostro del que se va y el de los que se quedan.

Hay que ahuyentar cuanto antes esa oscura nube, porque necesitamos trabajar con la alegría del triunfador. Si decimos "todo se acaba", nos va a faltar el ímpetu y la creatividad para una plena productividad a fin de avanzar hacia una sociedad mejor.

2.2. Convidado de piedra

Reiteramos: nos ha tocado vivir en una sociedad impregnada de una filosofía de la vida hedonista llevada hasta extremos demenciales. La cuestión es ganar y ganar dinero. ¿Y para qué? Para embriagarnos con la ambrosía de la vida, para no morir nunca, como los dioses inmortales del Olimpo,

triunfar y triunfar insaciablemente, ser eternamente jóvenes aunque sea sobre la base de cirugías estéticas..., en fin, vivir al servicio del dinero, la gloria, el poder y la inmortalidad.

Los enemigos de esta filosofía son, obviamente, el fracaso, la debilidad y la impotencia, pero el enemigo supremo es la muerte que hunde en el pozo de la nada los sueños e ideales de una sociedad locamente enajenada.

* * *

Esta sociedad imagina a la muerte como un convidado de piedra que se hace presente dentro de nuestras fronteras, llegando desde afuera como un intruso asesino.

La realidad, sin embargo, es otra. Bien miradas las cosas, resulta que la muerte ya navegaba en mi barco. La vida ya llevaba en su seno la muerte.

Desde que nacimos iniciamos la peregrinación hacia el santuario de la muerte. Desde el primer día de vida comenzamos a envejecer, y un día, a la hora exacta, se levantará el telón y se consumará la vida –mi vida– para nacer a una Vida que nunca acabará.

Alguien dijo: "Cada día observo en el espejo el trabajo de la muerte". Se muere todo el tiempo y progresivamente. Con el inicio de la vida inicia la muerte su trabajo por procesos de oxidación, degeneración celular...

El fuego es el mejor símbolo de la vida: constante creación y destrucción. El hombre, en la muerte, es llama que se eleva y humo que desaparece.

El sistema económico oculta la idea de la muerte y no quiere saber nada de su fugacidad. El recuerdo de la muerte nos remite al interior de nosotros mismos para evaporar nuestra vanidad y afanes superficiales.

El ser conscientes del trance final nos lleva a la realidad viva de nuestra última soledad. Pensar en la muerte no para desearla ni temerla, sino para vivir una vida más plena, solidaria y auténtica.

Ni conciencia atormentada por la brevedad de la vida ni derroche compulsivo de goce en una existencia opulenta, ni mezquindad aterrorizada por la inevitabilidad del final. Eso sí, pensar en la muerte, sin traumatismos, para pensar en la necesidad de vivir una vida en plenitud.

3. ¿Qué se siente al morir?

El hombre es el único ser de la creación que tiene conciencia de que va a morir. ¿Un privilegio? ¿Una pesada responsabilidad? ¿Una espada de Damocles, siempre pendiente? Más aún, el ser humano es el único que muere. Los animales no mueren, acaban. Una golondrina, un leopardo, un antílope se apagan como una vela, como la llama de la lámpara cuando se acaba el aceite.

Morir, ¿es un verbo activo o pasivo? ¿La muerte se realiza, sucede, se consuma en nosotros? ¿O morimos activamente? ¿Asumimos el acontecimiento? ¿Optamos por una ruptura de la cadena de la vida? Obviamente, no estamos hablando del caso de los suicidas. ¿Rompemos el eslabón y la cadena se interrumpe?

3.1. Muerte voluntaria

Yo no he visto a nadie morir alegremente. Sí he visto morir (¿la mayoría?) en paz. Muchas veces he quedado dudando conmigo mismo sobre una cuestión: si alguno de los tantos enfermos que he asistido a bien morir, si alguno habrá

fallecido *voluntariamente.* A veces me he quedado pensando sobre la extraña hipótesis de lo que harían estos enfermos terminales si se les diera la posibilidad de regresar a la vida, y se me ocurre que todos ellos optarían por el retorno.

Por otra parte, ¿qué quiere decir morir voluntariamente? Una vez situados ante el muro inexorable, aceptar el hecho fatal estoicamente como quien dice: es una realidad irreversible, es inútil llorar, así que, simplemente bajamos la cabeza. ¿Es eso, o significa mucho más? Cuando hablemos de la *muerte cristiana,* veremos que muerte voluntaria significa algo más, mucho más.

* * *

¿Qué palpitaciones y significados encierra la expresión de Pablo: "Para mí el morir es una ganancia"? ¿Hay alguna diferencia entre asumir la muerte y aceptar ese trance en la fe y en el amor?

Pienso que, en principio, todo ser normal rechaza la muerte y hace lo imposible para seguir viviendo. Naturalmente, es diferente morir a los 20 años, a los 50 o a los 80. Diríamos que morir a los 80 años es normal, y trágico morir a los 20.

¿Cuándo la muerte es *liberación?* La observación de la vida me ha enseñado que para todos los suicidas, por ejemplo, la muerte es una gran liberación, sobre todo cuando se realiza a causa de una aguda crisis depresiva. Hay que saber que casi todos los deprimidos, en sus fases críticas, no dejan de acariciar la autoeliminación, y, en esas circunstancias, andan rondando lugares o precipicios donde poder consumar su obsesiva tentación.

También he conocido casos de enfermos graves vagando de hospital en hospital, artificialmente vivos, con un or-

ganismo desgarrado por tantas operaciones quirúrgicas, sin esperanza de sobrevivir, cansados de sufrir, gritando: "¡Que Dios me lleve de una vez!", o solicitando al médico que lo libere del martirio de la vida... Hay de todo en el gran teatro de la vida. En casos semejantes es evidente que la muerte es una liberación del tormento de la vida.

La muerte es un concepto correlativo, es decir, está en relación o referencia a la vida, como la noche hace referencia al día y la oscuridad a la luz.

¿Qué se quiere indicar cuando decimos que la muerte tiene un sentido? Tan sólo cuando esa noche haya sido iluminada por la luz de la fe, podremos vislumbrar un resplandor en el patio de la muerte y podremos hablar de una "ganancia".

3.2. Muerte biológica

La muerte, suceso trascendental de toda vida, despierta en el hombre las preguntas más profundas a las que la humanidad ha dado toda clase de respuestas filosóficas y religiosas.

Biológicamente hablando, la muerte es un acontecimiento por el cual cesa la vida de un organismo, bien por alteraciones funcionales debidas al desgaste de tejidos y órganos, bien por agentes exteriores. Vida y muerte están indisolublemente unidos.

¿Qué signos aseguran de manera inequívoca que una persona ha fallecido? Comencemos diciendo que la vejez y la muerte parecen ser, en cierto modo, una consecuencia de la organización celular en que las células estarían sujetas a un gran número de condicionantes que provocarían su progresivo desgaste y deterioro.

La señal de que un individuo ha fallecido es el hecho de que se han detenido los procesos circulatorio y respiratorio. Y esto, acompañado de una serie de signos indicativos de la pérdida de funciones vitales como el paro cardíaco, la cesación del pulso, etc. Pero la señal propiamente inequívoca es la suspensión de la actividad cerebral: es decir, el registro del llamado *electroencefalograma plano*.

De hecho, el primer órgano en morir es el cerebro, siendo los más resistentes los tejidos musculares, los tendones y la piel.

Cuando han cesado las funciones vitales, se produce rápidamente el proceso degenerativo. La suspensión de la respiración y de la circulación pone fin a la nutrición de las células y los tejidos, con los que estos comienzan a sufrir un deterioro progresivo, relativamente rápido.

* * *

Esto en referencia a la muerte biológica. Pero esto mismo sucede a un perro, a un galápago o a una alondra cuando mueren de muerte natural. No mueren, acaban.

El único capaz de morir *verdaderamente* es el ser humano; el único capaz de afrontar la muerte de manera consciente y reflexiva, el único capaz de morir con libertad, el único capaz de dar a la muerte un significado, un sentido, en suma, una dignidad, es el hombre. Pero también el único capaz de morir desesperado y despedazado.

Somos organismos perecederos. La muerte es un proceso que se realiza en nosotros. Sólo cuando este suceso pasa a ser objeto de una libre decisión, sólo entonces podemos hablar de la humanización de la muerte. El que humaniza su

existencia, humaniza también su muerte. El que da sentido a su vida, da también sentido a su muerte.

El hombre sabe que *debe* morir. Esta certeza de que le corresponde morir se fundamenta en su experiencia histórica: de tanto constatar diariamente que, a su lado, caen personas conocidas, el hombre llega a la conclusión universal de que la muerte le pertenece al hombre como culminación de su existencia.

3.3. Último secreto de la muerte

Yo, que he asistido frecuentemente a bien morir, he sacado conclusiones del tenor siguiente: una vez que el agonizante ha exhalado su último suspiro, rápidamente adquiere un aire relajado: es la calma después de la tempestad.

Me quedaba con la percepción empírica de que el moribundo *se fue*, ya no está aquí, se ausentó para siempre, emigró a otra región. Aquí sólo queda la figura, quizás un despojo, o mejor, aquí sigue permaneciendo el capullo de seda, pero la mariposa ya voló.

Ya no puedo comunicarme con él, no puedo mantener una relación de reciprocidad, una comunión de afectos, aquella inefable relación yo-tú. Él ya no está aquí, se ausentó. Con un ausente sólo puedo mantener una correspondencia mental mediante la facultad de la memoria, porque recordar es, de alguna manera, hacer presente al ausente.

La muerte viene de afuera y, en cierto modo, obliga al hombre a aceptar ese momento en un acto de libertad. Ser persona equivale, en cierto sentido, a vivir para siempre y así vencer a la misma muerte. Ser persona es abrirse a una dimensión eterna. De aquí nace la dignidad de la muerte.

3.4. En la penumbra

El que muere está situado en el umbral de un mundo nuevo que es divisado tan sólo entre penumbras, como el sol que pasa por una arboleda espesa: es la luz del sol, pero una luz tamizada, sombría. En este puente que se cierra y otro que se abre a una nueva dimensión, el que muere llega a ser testigo de una experiencia inédita de transición.

Como hemos constatado reiteradamente, el hombre difícilmente logrará evadir la angustia al presentir la proximidad del desenlace final, porque el instinto primario del individuo es pervivir. Cuando muere un antílope en la llanura africana de muerte natural, se apaga como una lámpara: no sufre agonía ni angustia porque carece de conciencia reflexiva. El ser humano, en cambio, al disponer de conciencia reflexiva, al afrontar conscientemente un universo ignoto y al no tener una respuesta adecuada, es asaltado por la angustia existencial.

La muerte alcanza a todos con su brazo largo, pero es, para cada uno, un accidente, porque es algo que viene desde fuera, como en un asalto nocturno. Por consiguiente, no deja de ser una violencia, mejor, una violación en el punto más sagrado de la vida. Y en el morir no queda resonando ningún eco del más allá. Es como una pared contra la cual uno tropieza, como una puerta cerrada que no deja filtrar luz alguna.

Sin embargo, uno ha sido testigo emocionado de cuántos seres humanos han aceptado serenamente ese trance ineludible. Cuántos hermanos se han dejado seducir por un más allá eterno e infinito, por un futuro no material y efímero, sino trascendente y sin límites. ¿En qué consiste,

pues, el misterio? Efectivamente, la muerte es un misterio en el sentido de que sus límites no pueden estar enteramente determinados, su esfera permanece impenetrable a la razón, no pudiendo ser expresada con exactitud.

3.5. Hermana muerte

¿Qué es, pues, el morir? ¿Qué sucede dentro del ser humano cuando allí está "realizándose" la muerte? Cuando hablamos de la muerte, no nos referimos al último suspiro, sino al tiempo que precede a ese momento que los médicos definen *terminal*. ¿Qué se siente en ese momento culminante? ¿La sensación de que la vida se te escapa y no la puedes retener? ¿Qué sucede en la última soledad del ser?

Cuando al enfermo le confirman el diagnóstico, desaparece la incertidumbre y le sustituye la certeza de quien recibe la sentencia de muerte; huyó la esperanza como paloma asustada... es inevitable la sensación de catástrofe, de un mundo que se hunde bajo los pies.

Si el paciente está seriamente deteriorado en su vitalidad, entonces no le quedan energías para reacciones estremecidas al sentir tristeza de tener que despedirse de los seres queridos y de la vida misma. En tal circunstancia, es difícil que haya reacciones de pánico. Por otra parte, muchos enfermos están con frecuencia bajo los efectos de los sedantes y apenas tienen conciencia de lo que les está sucediendo.

También me he encontrado, a lo largo de la vida, con personas connaturalmente estoicas que, ante la proximidad inminente del final, se mantienen sin mayor esfuerzo con un control emocional admirable. He conocido también enfermos terminales que se resignaron, poco a poco, a acabar, e imperceptiblemente, se adaptaron a la idea de acaba-

miento sin mayor trauma. Rara vez, rarísima vez he presenciado una muerte propiamente trágica.

* * *

Una vez que la muerte llega a tu puerta y está llamando, o le abres la puerta o el enemigo te la va a derribar violentamente. Es locura obstinarse en cerrar los ojos y resistir salvajemente. El gran aniquilado serás tú en un torbellino de angustia e insania.

Si, en cambio, tienes la sabiduría de abrirle la puerta y entregarle la llave de la casa, y aceptar manos arriba la amenaza inevitable, habrás transformado al enemigo en amigo. Habrás domesticado la muerte según la sabiduría de aquel principio: "Si no puedes derrotar al enemigo, únete a él". Más aún: habrás llegado a la suprema sabiduría de Francisco de Asís de invocar dulcemente a la muerte y tratarla de *Hermana muerte*. Esto es morir dignamente, magnífico colofón de una vida.

3.6. Soledad en la muerte

En el cosmos no hay nada más profundo que el corazón del hombre que palpita en la última soledad del ser, donde se acumulan los secretos de la vida.

Mi yo interior es lo más profundo que llama a lo profundo. Pongamos un ejemplo a modo de hipótesis. Supongamos que yo he llegado a la agonía y, en este momento en que estoy haciendo la travesía de la vida a la muerte, me rodean las personas que más me quieren en este mundo: hijos, hermanos, amigos... que intentan acompañarme en esta travesía con afecto. Pues bien, por muchas personas que estén a mi

alrededor, en este momento, en mi ser más íntimo y último, me siento y soy *solo, solo.*

Sus palabras, emanadas de las últimas estribaciones del amor, llegarán a mis tímpanos, pero en mis profundidades más remotas, allí donde la vida es más antigua que todos los vivientes, allí no llegan sus palabras, allí estoy yo solo, y una sola vez.

Sus caricias podrán rozar mi piel, pero en las latitudes más lejanas e inefables de mi ser, allá no llega nada, allá en mi soledad última, donde soy uno y único, allá no llega nadie, salvo Aquel que supera todo tiempo y todo espacio: Dios.

En una palabra: hijos, hermanos, amigos: me voy, y lamento tener que decirles que no pueden venir conmigo. Me iré solo en las blancas alas de la muerte que me arrojará a otras playas, y yo seré una ola más entre las olas eternas.

Si quieren que mi final sea comienzo, y mi morir un nacer, pueden quedarse aquí a mi alrededor, pero déjenme solo, porque la Vida va velada y oculta en el seno de la muerte.

3.7. Enfermedades que preceden

Son especialmente dolorosas las enfermedades deteriorantes, las que degeneran lentamente el organismo, sobre todo el rostro, en el proceso de un lento morir. En tales casos la muerte resulta un fenómeno traumático y humillante.

Muchas veces pienso en la situación tan horrible de los enfermos terminales, cuando son agnósticos, con un deterioro lento y progresivo, cuesta abajo, casi tocando el fondo del mar. ¿Dónde agarrarse? ¿A quién acudir? ¿Cómo no desesperarse?

Se ha dicho: el derecho a la vida equivale, en un enfermo terminal, a morir con dignidad.

La medicina moderna dispone de medios para retardar artificialmente la hora de la muerte. Con esto, gran parte de los pacientes no recibe beneficio alguno, porque se mantiene momentáneamente con vida, pero a precio de ulteriores sufrimientos, pues casi siempre se trata de una prolongación artificial de la agonía. Esto, obviamente, es contrario a la dignidad del agonizante.

En cambio, es muy conveniente suministrar al enfermo terminal analgésicos que contribuyan a humanizar ese trance. El dolor tiene efectos colaterales muy severos: disminuye la fuerza moral de la persona, agrava el estado de debilidad y agotamiento, mengua la fuerza moral para aceptar dignamente el tránsito.

La supresión del dolor, en cambio, consigue ante todo una distensión orgánica y psíquica, facilita la entrega amorosa en las manos del Padre, una donación generosa de sí mismo, confiriendo a la muerte un carácter de redención. Esto sería, en términos cristianos, "vivir la muerte".

4. A la manera estoica

El estoico sabe que lo que nace, muere; lo que comienza, acaba; que la vida es una pequeña fiesta y mi fiesta ha terminado. Así como cuando el sol se esconde en el horizonte llega la noche, de la misma manera al cumplirse el ciclo de las leyes biológicas, llega la muerte. Así pues, llegó la hora de partir. ¿Qué se consigue con hacer preguntas que nunca recibirán respuesta? ¿Qué se consigue con resistirse a realidades que no pueden alterarse?

La queja, el lamento, el llanto, ¿lograrán alguna vez que el tiempo viaje hacia atrás? Nada se consigue con lamentarse. La realidad ciegamente es así.

Ante lo irremediable no resta otra actitud que la de entregarse en silencio. Hemos llegado a la frontera final. Así que, oh muerte, estamos en paz, todo está bien, de acuerdo con todo. Y como dijo Hamlet: "Lo restante es silencio".

Si dejamos aparte la muerte cristiana, la auténtica, que es la más digna y verdadera, siempre he pensado que morir a la manera estoica es una de las maneras más hermosas de acabar.

4.1. Morir dignamente

A pesar de que la medicina ha logrado prolongar la vida hasta límites nunca imaginados, la inevitabilidad de la muerte salta a la vista con una evidencia estridente. La realidad fatalmente es así, y aunque yo cierre los ojos y resista obstinadamente, mi obstinación no logrará derribar ese muro de granito.

Morir dignamente no significa evitar espectáculos estremecedores con un enfermo terminal retorcido de dolor, sin poder respirar, escenas desgarradoras. Tampoco hace referencia a un eventual morir en la soledad inhumana de un hospital o, al contrario, fallecer en brazos de seres queridos en el hogar entrañable donde vivieron tantos años de amor.

La dignidad de la muerte no proviene de factores exteriores, sino de la actitud interior. Y pueden darse dos actitudes opuestas entre sí, pero válidas ambas: morir en la fe entregándose en paz en las manos de Dios, o morir a la manera estoica.

De la resistencia nace la angustia, de la aceptación proviene la paz. Aunque un agonizante manifieste un rostro crispado por el dolor y desgarrado por la enfermedad, si aceptó la situación como expresión de la voluntad de Dios, una misteriosa paz acabará por revestir su rostro y terminará muriendo dignamente, ya esté en la soledad fría de un hospital o en el calor de un hogar. El morir dignamente, llámese *belleza de morir* o de otra manera, no viene de fuera sino de dentro.

La finitud, la limitación, impotencia radical son la condición humana normal que acompaña al hombre en los días de su vida. Pero explosiona con toda su virulencia y magnitud a la hora de la muerte.

Ante la mirada de un estoico, la vida es una peregrinación entre dos nadas. Procedemos de la nada y acabamos en la nada. Esta es la realidad. ¿Para qué lamentarse? ¿Qué se consigue con resistir? La cuestión es aceptar la realidad tal como es, esa es la actitud del estoico. Y de esa actitud nace la paz que ellos llaman *ataraxia* o impasibilidad.

* * *

La muerte, ¿será el supremo fracaso del ser humano? ¿Podremos afirmar que la muerte es una fuerza huracanada que cae, abate y aniquila a la pobre criatura humana? Según de qué lado se mire. Pero nosotros tenemos que seguir viviendo hasta que nos llegue el turno. El individuo cae pero la vida sigue. El individuo es mortal pero la vida es inmortal.

Caen a nuestro lado los individuos, a veces entrañables, pero después de un decoroso duelo, nosotros tenemos que seguir viviendo como si nada hubiese acontecido, y viviendo plenamente como si nunca hubiésemos de morir, aunque

en la retaguardia de la conciencia permanezca resonando la alarma con sordina.

4.2. Ayudar a morir

En las facultades de medicina la muerte es una asignatura pendiente, eternamente dejada de lado por principio. En efecto, al futuro médico se le prepara, como a un estratega, para entablar una guerra sin cuartel contra la muerte, la gran enemiga.

Toda la vida profesional de un médico está orientada a combatir la muerte. A los futuros facultativos se les da una completa preparación, pero hay un vacío: les falta un arte, el de ayudar a morir. No se les da ningún cursillo sobre el arte de ayudar al agonizante, sobre la manera de estar a su lado, para que pueda morir dignamente.

Incluso, a primera vista pensamos que ayudar a morir es un contrasentido en el caso del médico. Los facultativos no están ahí para ayudar a morir, sino para ayudar a no morir, porque una muerte, para los doctores, no deja de ser una nueva derrota.

En todo caso, con demasiada frecuencia mueren en los hospitales tantos enfermos después de una agonía triste y solitaria porque es imposible contar con un médico que simplemente esté a su lado, siquiera a ratos.

4.3. La gran despedida

Son cosas que no se olvidan. Recién ordenado sacerdote me tocó, por primera vez, asistir a bien morir a una enferma. Se trataba de una anciana muy culta. Recuerdo que en una

ocasión me dijo: "Ahora que llega la primavera, tener que morir...". El problema para ella no era tanto el morir, sino el tener que despedirse de la primavera.

Luego, a lo largo de la vida, he podido observar que el carácter de despedida es una de las espinas más dolorosas de la muerte. Recuerdo el caso de un conocido cuya pasión había sido viajar por el mundo. Recorrió los siete mares.

Había distancias y recuerdos en sus ojos. Pues bien, al noble caballero no le importaba el morir, sino el no poder continuar eternamente buscando nuevas playas donde poder cantar.

En todo caso he podido observar que el aguijón de la despedida depende también del grado de sensibilidad de las personas. Hay individuos que nacieron apáticos e insensibles y no sienten emoción alguna con los encuentros y despedidas. Nacieron y vivieron fríos frente a todas las emergencias y eventualidades de la vida, y así se fueron de la vida, sin emocionarse por nada, con el corazón cerrado y sellado.

Pero esta apatía no es normal. De hecho, en la escala de la sensibilidad, hay infinitos grados y matices.

* * *

Me ha tocado conocer matrimonios excepcionales que milagrosamente mantuvieron el primer amor como una llama en cada aurora. Tuvieron que despedirse con la llegada de la muerte. Los comentarios que hacían acerca de esta despedida para siempre resultaban, para mí, extremadamente desgarradores. La crueldad de la muerte no estaba en que se llevaba a uno de ellos, sino en que se separaba al uno del otro.

Familias muy unidas, con mucho gozo y alegría, durante muchos años. El padre o la madre tienen que partir. ¡Qué desgarradora la despedida de cada uno de los pequeños nietos: no poder disfrutar de ellos, jugar con ellos...! Los hijos, uno por uno, desde que nacieron, cuántas satisfacciones..., ¡adiós para siempre!

No poder seguir la marcha del mundo con tantas noticias impactantes, programas de televisión, movimiento de la política nacional, noticieros internacionales, películas divertidas, la gran música, óperas, las grandes orquestas, cantantes populares... ¡adiós para siempre!

Tener que dejar este hermoso mundo: variado, extraño, enigmático, azul en el cielo y en el mar, verde y amarillo en los jardines y campos, blanco en las altas cordilleras, las nubes que se deslizan como ríos, los misteriosos crepúsculos, alboradas luminosas, noches estrelladas, temperaturas primaverales..., es un gigantesco mosaico de belleza misteriosa y mágica..., ¡adiós para siempre, adiós! Nunca los volveré a ver...

5. Hacia la trascendencia

Hasta ahora la muerte no pertenecía a la vida, sino que era una frontera divisoria que denotaba el final de una existencia. Era una ruptura de la vida, una desgracia.

Una desgracia porque el ser querido que ha sufrido el asalto de la muerte ya no podrá disfrutar de los colores del arco iris, aspirar el perfume de las rosas... En suma, no podrá "vivir".

Una cultura que no es capaz de mirar cara a cara a la muerte está destinada a desaparecer. No hay nacimiento sin

muerte ni muerte sin nacimiento. Cuando uno nace, nace para morir. El hombre no está completo sin la muerte.

El principio de los existencialistas: "El hombre es un ser para la muerte" significa que el hombre es un ser que camina, por su propio peso, hacia la extinción. Lo que hace que yo sea lo que soy, es que estoy destinado a extinguirme. Con otras palabras: la muerte no sólo es el destino final, sino que es parte constitutiva del misterio integral del hombre.

Hace cien mil años, cuando el *Homo sapiens* daba sus primeros pasos por el camino consciente, ya fue sorprendido por el fenómeno de la muerte. Allí mismo comenzaron los primitivos ritos funerarios en memoria de los difuntos con los vislumbres rudimentarios de la vida después de la vida.

Si buscamos simbolismos religiosos de la muerte a niveles inconscientes, tenemos que retroceder a profundidades humanas lejanísimas. Si uno va del brazo de la muerte para bucear en sus raíces, tendremos que avanzar hasta lo más remoto del ser.

5.1. Paisajes de luz

La muerte puede ser experimentada como el pórtico del paraíso. La experiencia de los pacientes que retornaron a la vida desde la "muerte clínica", hablan siempre de una luz blanca o dorada, pero brillantísima.

En efecto, los que han tenido la experiencia de la "muerte clínica", todos vuelven haciendo referencia a paisajes de luz.

Y algunos de estos testigos, cuando evocan la vida después de la vida, lo hacen bajo figuras como campos de trigales, praderas floridas, árboles frutales...

El libro del Apocalipsis nos ofrece una espléndida descripción de la Jerusalén eterna; fuentes de eterna juventud, manantiales de agua viva, palacios traslúcidos, atmósferas perfumadas...

5.2. Morir para vivir

Así pues, la muerte forma parte de la vida. Si yo hubiera quedado en el niño que fui a los dos años, no estaría aquí en este momento. Estoy aquí gracias a que el niño de dos años murió, y el de los 10 años también, y el de los 20 también. Si hoy estamos aquí es gracias a las muchas muertes de nosotros mismos que llevamos encima.

Si cada uno de nosotros es lo que es, lo es debido a un largo camino de "entierro" de nosotros mismos, realizados a lo largo de tantos años. Si, teóricamente, hoy soy mayor que ayer, es porque el hombre de ayer dejó de existir. Si aceptamos que en la medida en que algo muere en mí, algo más grande aparece, el día en que muera enteramente, aparecerá la Totalidad.

Un perro no sabe qué es morir. Pero si es atacado por un lobo, el perro se defenderá fieramente, porque la defensa es un instinto en el reino animal: toda vida se defiende a sí misma. Nosotros llevamos una herencia ancestral de autodefensa de millones de años heredada de los vertebrados y los primates.

En efecto, millones de animales defendiéndose contra la muerte durante millones de años resuenan dentro de mí, y yo, instintivamente, por la fuerza del ancestro, me defiendo también contra la muerte: el temor a la muerte no es una cuestión filosófica, sino un imperativo del instinto que nos viene desde muy atrás.

* * *

Morir es el acto más solemne y misterioso del hombre, donde, en medio de la tragedia, resplandece una cierta majestad emanada no se sabe de dónde, probablemente de su intrínseca trascendencia.

Sin duda es el momento más importante de la vida humana. Dijo Heidegger: "El hombre que no ha muerto no puede hablar del hombre, porque el hombre logra su verdadera dimensión en el momento de morir". La experiencia íntegra de mi vida, todo lo que he soñado, luchado, amado, ideales, y combates... todo se pone de pie en el momento en que muero.

Es verdad que la muerte tiene un rostro amargo. Sin embargo, eso es la fisonomía exterior. Pero la muerte real se consuma en zonas que no divisamos, y la paz de la muerte suele revelarse en un rostro iluminado desde el más allá. Es decir, la muerte real se realiza en las profundidades últimas y únicas.

5.3. ¡Por fin, vida!

Con una paradoja, que no es juego de palabras, dijo Platón: "Quién sabe si, cuando morimos, vivimos, y cuando vivimos, morimos". En efecto, innumerables facetas de mi personalidad y de mi historia han muerto, y mientras tanto yo estoy viviendo gracias a aquellas facetas que han muerto dentro de mí. Todo lo que ha muerto en mi interior, vive en mí. Así pues, vida y muerte se entrelazan en mi existir.

Mis padres que me hicieron lo que soy, ya murieron. Mis profesores que me llevaron a la madurez personal, ya han muerto... si ellos no se hubieran cruzado en mi vida, ¡cuánto de lo que soy no lo sería! Tantas cosas que viven ahora en

mí, nunca vivirían si no hubiesen existido tantos muertos en mi historia.

La vida está tejida de muerte. En mi existencia, a lo largo de una permanente renovación celular en lo biológico y de una constante evolución en mi personalización, la vida y la muerte no se contraponen, son pareja; la muerte va por delante con la vida en su seno.

La muerte es un fenómeno que, como muerte, no tiene sustancia. Entonces, ¿qué contiene la muerte? Vida. En ese punto desconocido que es la muerte, empieza la vida. La actual civilización, a fuerza de rechazar la muerte, ha rechazado también lo que nace de la muerte: la vida.

* * *

Conocemos las cosas de esta vida, no conocemos las de la otra. Cuando pasamos de la vida a la muerte, caminamos desde cosas que se quieren porque se conocen hacia realidades que no se quieren porque no se conocen.

Martín Heidegger, después de afirmar que "el hombre es un ser *para* la muerte", nos entregó estas formidables afirmaciones: "Y esta es su grandeza porque, sólo en el momento de la muerte, en el cual el tiempo y el espacio se diluyen, se hacen infinitos. En esta dimensión sin dimensión, y en este tiempo sin tiempo, toda la historia de cada hombre se pone de pie en una dimensión sin tiempo ni espacio, es decir, en la eternidad".

El hombre, que ha caminado durante ochenta años, solamente llega a saber quién es de verdad y a gozar de verdad lo que es, en el momento en que no hay tiempo ni espacio, es decir, en la muerte o eternidad. Mientras el hombre está en

el tiempo y el espacio, *no es él,* se está haciendo. Y cuando muere, no se está haciendo, *es él.*

5.4. Sentido y significado

Mientras estoy en la vida, estoy en camino de ser yo. Y con ese fin se me han dado los ojos, los oídos y todos los sentidos. Se me ha dado también el mundo y sus relaciones para que yo logre ser el que quiero ser, que sucederá cuando me encuentre fuera del tiempo y el espacio.

Si el sentido de esta vida es *darse,* ¿no significará ello que una vida que termina está hecha para ser ofrendada en el altar de una vida que no termina? Así pues, la muerte puede interpretarse como el punto culminante de algo que ha venido realizándose en la medida en que yo llegue a convencerme de que la muerte es el momento de la totalidad.

No importa gastar los años de mi vida con tal de llegar a sentirme realizado en una vida que no pasa. Según esto, la muerte, encerrada en el seno de la vida, es la que da sentido y significado a la vida presente. Cuando uno se siente envejecer, es que está caminando hacia la vida que no termina, mientras acaba la vida que termina.

Si pensamos que detrás de la puerta de la muerte queda la noche del vacío, somos asaltados por el "horror al vacío". Pero si pensamos que morir no es morir, sino entrar en la posesión plena de uno mismo, entonces nace el gozo de la plenitud.

Con la muerte comienza una realidad completamente desconocida. Pero desconocida no significa ignorada, sino que se trata de una realidad de tal densidad y tal vibración que la inteligencia humana no la podrá abarcar ni expresar.

6. Muerte cristiana

"Cuando sobre mi cuerpo comience a marcarse el desgaste de la edad, cuando se abata sobre mí, desde fuera, o nazca en mí desde dentro el mal que aminora y arrastra, en el minuto doloroso en que, de repente, tome conciencia de que estoy enfermo o que me hago viejo, en este momento último, sobre todo, en que sienta que me escapo de mí mismo, absolutamente pasivo en manos de las grandes fuerzas desconocidas que me han formado, en todas esas horas, concédeme, Dios mío, comprender que eres tú quien apartas dolorosamente las fibras de mi carne para penetrar hasta la médula de mi sustancia, para llevarme hasta ti" (Teilhard de Chardin).

6.1. Fe sólida

Todo cuanto vamos a decir de ahora en adelante se entenderá en su exacta dimensión tan sólo si aceptamos la hipótesis de que el agonizante dispone de una ardiente fe, experimentada a lo largo de los años. Ha caminado con Dios a la vista, un Dios de ternura.

Ha cultivado un trato personal frecuente, y sobre todo entrañable, con el Dios que se nos abre y nos envuelve en el manto de la misericordia. Como se ve, no se trata de una fe rutinaria. Son bastante frecuentes los casos de enfermos graves que, llegados al trance final con una fe tibia, se llenaron de pavor, teniendo un final poco glorioso.

No estamos ante el caso del prisionero que, arrastrando cadenas, llega a un hogar desconocido, sino ante el hijo amado que, tras larga peregrinación, arriba al hogar deseado. No se trata del caminante que entra en la angostura en que la

muerte asalta a la vida, sino del ave que despliega las alas para emprender el vuelo hacia la patria soñada. El enfermo se siente en tierra extraña, pero sabe que ya está pisando el umbral de la Casa.

* * *

Uno de los acompañantes más terribles que rodean al que sufre o al que muere es la soledad, aquella sensación de que los que están a tu lado no consiguen estar contigo, como si en medio se interpusiera una plancha de vidrio.

Por muy acorazado que esté por el formidable revestimiento de una sólida fe, el enfermo grave tiene la percepción de que los familiares que lo rodean no pueden captar el drama que él está atravesando. Sólo Aquel que supera todo tiempo y todo espacio es el Único que puede arribar a la última ensenada del ser.

Por esta razón, según he podido observar, a un enfermo terminal se le hace más fácil entrar en una comunicación fluida con el Padre Dios. El único interlocutor apropiado, en ese trance, es Dios mismo, sobre todo por el camino del abandono y de la entrega.

* * *

Es el momento ideal para experimentar que el poderoso y amoroso Padre no sólo está conmigo sino que me ama ahora más que nunca, y está con los brazos amorosamente abiertos para acogerme en el hogar de su corazón para siempre.

Sólo hace falta que se rasgue el velo del misterio y a partir de ese momento va a explosionar por los espacios infinitos un estallido de felicidad que nunca acabará.

Mientras tanto, hasta que se rompa el velo y resuene el estallido, una presencia más cierta y real que yo mismo, infinitamente más amorosa que mi propia madre, está velando amorosamente mi agonía, y a mí no me resta otra actitud que reclinar mi cabeza en sus manos, y dejarme acoger en sus brazos que se me abren como amplios horizontes.

6.2. No aniquilada sino transfigurada

Para la sociedad secularizada y hedonista ya sabemos qué significa la muerte: catástrofe, fracaso, desintegración, absurdo. En suma, la nada.

Para el que tiene una fe viva, la liturgia, expresándose con un vigor vehemente, dice: "Porque la vida de los que en ti creemos, Señor, no termina, se transforma". La larva es un insecto que está encapsulado en el capullo de seda, sometido al proceso de renacimiento. Llegada la hora exacta, terminado el proceso de maduración, he aquí que el insecto, transfigurado en una espléndida mariposa, rompe y rasga el capullo de seda y vuela libremente hacia espacios de una nueva vida.

Las metáforas son lejanas aproximaciones. Todo acaecerá de otra manera. Todo vendrá a ser *otra cosa* distinta de nuestras cotidianas realidades tangibles. Habrá una nueva percepción, una nueva manera de vivir, sentir, desear..., cuando el alma abandona el cuerpo, se encuentra, sin más, en una nueva existencia en que desaparecen el tiempo y el espacio. Es el paso a un nuevo estado de conciencia. En resumen la muerte viene siendo un renacimiento a un nuevo amanecer.

* * *

El paraíso está detrás de la puerta; la muerte tiene la llave de entrada. Los moribundos, aun en estado de coma, pueden oír, tienen capacidad de hacer uso de la libertad. Pueden perdonar, arrepentirse, recordar. Tienen capacidad también de experiencias profundas, misteriosas transposiciones, extraordinarias percepciones y vivencias extrasensoriales.

Hace cinco años que me sucedió un hecho que nunca olvidaré. Era en una ciudad de México. Los Talleres de Oración y Vida me pidieron que visitara a un guía que estaba enfermo en el hospital. Allá fui, y atendí al enfermo.

Al salir de la habitación, un hombre maduro pero joven me preguntó, con lágrimas en los ojos, si podía hacer algo por su esposa. Me informó sobre el caso: se trataba de una señora de 35 años, madre de cinco pequeños, entre 2 y 12 años, que, por una intervención quirúrgica lamentablemente errónea, estaba agonizando, ya en estado de coma.

Fui a su habitación de la clínica. La joven madre, efectivamente, tenía todos los síntomas del estado de coma: inmovilidad absoluta, no oía, no miraba, respiración dificultosa con aparatos especiales. Al lado estaba el marido, llorando.

El caso me produjo un enorme desgarro por las circunstancias y sobre todo por el caso de los cinco pequeños.

En medio de una pena difícil de medir, estremecido también yo casi hasta las lágrimas, comencé a improvisar en voz alta y fervorosa una oración de abandono, expresándome con toda el alma durante unos veinte minutos, poniéndome en el caso de la agonizante, con voz cada vez más fuerte y fervorosa.

Al terminar la oración, la joven madre no dio la más pequeña señal de reacción. Efectivamente, estaba en estado de coma profundo.

Al mes y medio, estando yo en otra ciudad, me comunicaron que la señora ya estaba en su casa, con sus cinco hijos, completamente restablecida y feliz. Manifesté el deseo de saber qué había sucedido, y la señora me hizo llegar las siguientes informaciones:

- La joven madre, aunque no daba señales de vida, había oído todo cuanto yo había dicho.
- No sólo había oído sino también asumido cada palabra con la misma emoción y fervor con que yo las pronunciaba. Y aquella actitud de abandono le confirió una completa tranquilidad y paz.
- Como consecuencia de tanta paz experimentada, esa misma paz fue el punto de partida –según los doctores– para iniciar el ascenso en el proceso del restablecimiento hasta llegar a sanar completamente.

La joven madre fue divulgando por todas partes que la oración de abandono la había salvado de una muerte segura.

¿Quién sabe qué clase de percepciones y vivencias incomprensibles a la lógica humana se verifican en esos momentos en que aparentemente el ser humano está reducido a estado vegetal?

Cuando el organismo humano ha descendido al paralelo bajo cero, la gracia y las energías espirituales del alma, ¿qué alturas absolutamente inalcanzables a los parámetros humanos podrán escalar contra todas las previsiones científicas?

6.3. Sentido

En mi servicio sacerdotal también he visto morir no sólo con dignidad, sino con un cierto aire de majestad, un misterioso fulgor proveniente del otro lado.

Recuerdo que en aquella ocasión se trataba de un obispo, amigo mío, que se debatía en una lenta agonía. Fui a visitarlo. Estaba con los ojos cerrados, los abrió como para indicar que me reconocía. Los cerró de nuevo como señal de gran cansancio. Durante largos momentos no pronunció palabra. Hizo un esfuerzo especial para decir algo, y dijo lentamente: "Esto tiene sentido". No dijo nada más. Yo quedé pensando: ¡esta es la *belleza de morir!* Aquello me *pareció* una *celebración* silenciosa de un nacimiento hacia una nueva dimensión.

¿Qué se escondía detrás de este escenario? El organismo estaba enteramente deteriorado. ¿Qué era aquel sentido que mi amigo experimentaba en ese momento? ¿Cuál era el contenido y significado de aquel "sentido" que el obispo percibía en su situación interna? ¿Qué estaba sucediendo en sus últimas latitudes? ¿Un fugaz vislumbre del más allá? ¿Un nuevo estado de conciencia? ¿Atisbos, reflejos de la vida eterna? ¿Un sabroso aperitivo de la mesa celestial? ¡Misterios arcanos del ser divino-humano!

Nunca el hombre de fe experimenta tal fascinación por los horizontes eternos como en ese momento en que la carne se desintegra mientras el espíritu, dinamizado por la fe, emerge y se potencia vigorosamente.

6.4. Metamorfosis

Hasta podríamos hablar de una especie de metamorfosis según la cual al alma se le conceden potencias espirituales y capacidades especiales para vivir a su máximo nivel la nueva vida que va a comenzar, al entrar el alma en la eternidad, es decir, en el tiempo sin tiempo y en el espacio sin espacio.

Todo esto es de carácter sobrenatural, obra privativa de Dios. No estamos, pues, en la esfera biológica o psicológica que, supuestamente, están deterioradas y reducidas al mínimo nivel.

Estamos refiriéndonos al hecho de que Dios, en su potencia, gratuidad y amor, puede conceder a los que han vivido en la fidelidad nuevas estructuras y facultades espirituales sobreañadidas, pura obra de la gracia, para "vivir" las dimensiones de la vida eterna, en cuya esfera pronto va a entrar el alma.

La palabra metamorfosis en zoología hace referencia a una serie de modificaciones morfológicas y estructurales que presentan algunos animales desde el estado larvario hasta la fase adulta. En efecto, las larvas experimentan una transformación (metamorfosis) en el curso de la cual su aspecto y estructura cambian completamente.

Analógicamente, en nuestro caso, y a niveles estrictamente sobrenaturales, el agonizante que ha vivido en la fe y el amor es adornado con potencias y capacidades sobrenaturales, pura gratuidad divina, para poder ser plenamente ciudadano del cielo.

6.5. Participar de la muerte de Jesús

"Este cuerpo es un recipiente de barro" (cf 2Cor 4,7). Un barro quebradizo que, al menor golpe, se hace pedazos. Desde el momento en que el cerebro se paraliza, al cesar la irrigación sanguínea, ahí mismo comienza rápidamente la descomposición de todo el cuerpo.

Al cristiano sumergido en el remolino de la agonía le basta levantar los ojos y se encontrará con Otro agonizante, y entonces tomará conciencia de que "está participando en

la muerte de Jesús". Y se dará cuenta de que no se puede llegar a la alborada sino por el sendero de la noche, así como Jesús sólo puede llegar a la resurrección por el camino de la muerte.

El cristiano agonizante, zarandeado entre las olas en la oscuridad de la noche, se agarra a la seguridad de la fe: "Si hemos muerto con Cristo, viviremos también con él". Una sola certeza se levanta ante los ojos del agonizante como espada de acero: "Hemos participado de su muerte; y ahora participaremos de su resurrección". Detrás de la puerta nos espera el Resucitado: reinaremos eternamente con Él. Estoy atravesando este mar tormentoso de dolor y soledad de la agonía, pero estoy llegando a las playas eternas.

6.6. *La hermosura de la muerte cristiana*

En definitiva, la hermosura de la muerte cristiana consiste en que el agonizante cristiano entra en el mundo interior de Jesús agonizante para participar de su disposición interior, de su abandono y voluntariedad frente a la muerte, y sobre todo de su solidaridad con toda la humanidad.

En la cruz, Jesús ha llegado al gran momento en que tocará el fondo de la nada. Pronto el silencio y la soledad alcanzarán la profundidad máxima, y su disponibilidad con el Padre y los hermanos será suprema, convertido él mismo en el servidor por excelencia.

Jesús, aunque desfallecía de dolor, no quiso que el dolor ocupara el centro de su alma. No quiso ser el espectador compasivo de sus propias heridas y fracasos. No quiso planear en círculos concéntricos en torno a sus desdichas, como si su existencia fuese el centro del mundo, como si no hubiera más intereses que los suyos.

No quiso que el dolor lo obligara a replegarse sobre sí mismo, sino que, al contrario, lo hiciera salir en una apertura solidaria hacia los hombres hermanos que el Padre le dió. En aquella tarde, en que el dolor y la muerte lo derrotaban aparentemente, quiso establecer el reinado de liberación sobre el dolor y la muerte misma.

* * *

Jesús asumió el dolor de toda la humanidad en su propio dolor. Asumió el asesinato de millares de seres inocentes en su propio asesinato. Quiso cargar las infinitas injusticias de la humanidad en su propio ajusticiamiento. En su agonía agonizaron todos los moribundos de la tierra. Quiso que el inmenso cúmulo del sufrimiento humano, transformado en amor, tuviera sentido de redención y, así, el dolor fuera santificado para siempre.

Lo expulsaron de la vida. Tenía que acabar así, como consecuencia de su fidelidad al plan de salvación. La construcción del Reino la dejó en las manos del Padre, porque sabía que el Padre sería capaz de levantarlo incluso sobre los escombros de su vida. Sin ver las cartas, confió en su Padre. Su dolor y su muerte fueron el mayor servicio en favor de los hermanos y el mejor homenaje de amor del Hijo hacia el Padre.

Acogió a los pecadores y les reveló que el Reino es bienaventuranza para los pobres. Y su muerte la depositó en sus manos como ofrenda de amor.

Arrastró consigo la pobreza y el pecado del mundo a la nada en que él, ahora, estaba convertido.

Con la ofrenda de su existencia compartió la suerte de los pobres y se solidarizó con la situación de marginados en que se hallan, como él ahora, los excluidos de la sociedad.

La sangre derramada, la muerte del profeta rechazado y asesinado por los representantes de Dios, el Hijo la depositó en las manos del Padre amado.

6.7. Morir y redimir

A pesar de su fe profunda, el cristiano agonizante está padeciendo su propia pasión y muerte: la vida se le escapa sin poder retenerla, la muerte es un trance próximo, casi inmediato. Al mismo tiempo le pesa como nunca el agotamiento, la debilidad, una radical impotencia. Tiene sensación de soledad: los que mucho lo quieren, no lo pueden retener ni acompañarlo en el tránsito. Siente un temor difuso no se sabe de qué, quizás un miedo intuitivo a la desintegración.

En suma, también el cristiano agonizante está clavado en la cruz.

Lo único que lo salvará de la desesperación y le conferirá consolación es lo siguiente: con su propia cruz y agonía hundirse en la inmensa noche oscura del Calvario, com-padecer, es decir, sufrir con Jesús y como Jesús, ayudarlo a cargar su cruz para que él ayude al agonizante a cargar con la suya, acompañar a Jesús en la soledad de su agonía y, a pesar de todo, confiar en el Padre contra toda esperanza para, finalmente, entregar su espíritu, con confianza intangible, en las manos del Padre.

La muerte del justo no se acierta a comprender sino a través del prisma de la muerte de Jesús. El que muere en la fe, muere con Cristo y como Cristo. Más aún, participa del dolor y muerte de Jesús. Mejor aún, es Jesús mismo quien continúa sufriendo y muriendo hermanado y hecho una misma unidad con el cristiano agonizante.

* * *

Ahora bien, el que muere unido a Cristo crucificado no sólo halla consolación en la desolación, sino que "completa con su muerte lo que falta a los padecimientos del Señor" (Col 1,24). Salta a la vista que si Jesús redimió el mundo con su muerte, aceptando voluntariamente la cruz, todo cristiano que se asocie a esa muerte redentora con su propia muerte, participa del carácter redentor de la muerte. Viviendo la muerte en este espíritu, el cristiano está también redimiendo el mundo juntamente con Jesús.

De este modo, la muerte cristiana tiene un *sentido,* una *utilidad* dinámica y redentora.

Jesús redimió el mundo con su pasión y muerte y, aunque es verdad que esta redención es una obra infinita y, como tal, completa, sin embargo Cristo quiso dejar su redención abierta al dolor humano hasta el fin del mundo, de tal manera que quien sufre y muere con Jesús y como Jesús, está *completando* la redención del mundo con tal de que sufra y muera con amor.

El cristiano también piensa que, al igual que Jesús, su dolor y muerte no lo deben replegar sobre sí mismo como si fuera el centro del mundo, sino que debe hacerlo salir en una apertura solidaria hacia todos los agonizantes de la tierra asumiendo el dolor de todos los moribundos de la humanidad en su propia agonía. Así, la muerte cristiana será el mayor servicio en favor de la humanidad y el mejor homenaje de amor al Padre.

En esta santa muerte, acto final de nuestra vida terrena, acontece la *venida del Señor,* y nuestra propia vida se completa en el misterio pascual de la muerte y resurrección de Jesús. Y así se consuma la última entrega, la última dona-

ción para que "lo que hay de mortal en nosotros sea absorbido por la vida" (2Cor 5,4). Es verdad que la muerte es el supremo aniquilamiento, pero nos abre a la suprema "ganancia".

6.8. Un caso emblemático

Ricardo Biocca, 22 años, estudiante de Derecho en la Universidad de Buenos Aires, era un joven de brillante porvenir, amante de la equitación y del montañismo.

En abril de 1987 sintió los primeros atisbos de una solapada visita de una cruel enfermedad. Sería el primer capítulo de su calvario y martirio.

En noviembre de ese mismo año, la primera cirugía: extirpación del sarcoma de Ewing, localizado en la zona sacro-coxis. En marzo del año siguiente, 1988, segunda cirugía para erradicar diversas metástasis aparecidas con vertiginosa rapidez. Posteriormente, el desarrollo interminable de agotadoras quimioterapias y radiaciones, con su secuela de infecciones y aparición de múltiples metástasis.

Imposible seguir detalladamente el martirio. Un drama interminable vivido con enorme fe, lucha heroica y doloroso martirio a lo largo de casi dos años, asociado en cuerpo y alma al Mártir del Gólgota.

* * *

El doctor que lo acompañó en esta martirial peregrinación fue el eminente profesor Dr. José María Mainetti, cuyos recuerdos aparecieron estampados en un artículo póstumo. He aquí unos extractos:

"La experiencia más dolorosa y difícil para un ser humano es la de la muerte, que sólo puede ser soportada con

dignidad cuando se llega a ella con la alegría interior de la búsqueda del infinito, y sea santificado el dolor aceptando la cruz de Cristo...

La cultura del hombre moderno está desacralizada y ha alejado a este de lo fundamental, que es la necesidad de Dios, atosigando al hombre en sus necesidades biopsíquicas que son necesidades de superficie...

Los médicos no encuentran en sus textos de medicina la verdad total. Son verdades parciales, aparentes, transitorias, perecederas. La totalidad es falsa porque falta el ente espiritual. El ser físico, viviente es presentado vacío, privado de su ser, de sus cualidades de trascendencia y, en el tratamiento durante el camino de la muerte, el empedrado real lo constituyen los aspectos psicológicos con olvido de la espiritualidad...

Recientemente, y al cabo de un ejercicio profesional y docente de 57 años, he recibido el golpe contundente de un gran espíritu que transitó por una penosa y mortal enfermedad...

Nunca había tenido un modelo ejemplar tan completo que, en pleno vigor mental, aceptase con humildad la inmolación por amor a Dios...

Ricardo Biocca fue el santo y el héroe de esta historia, un joven de 22 años, más fuerte y hermoso que el David de Miguel Ángel. En el año 1987 enfermó con un tumor maligno en el hueso sacro, cuya característica principal fue la rapidez y la facilidad de reproducir otros tumores...

Durante el período critico, abril de 1988-febrero de 1989, escribió diez cartas al Señor, que dio a conocer a sus médicos y amigos. Comienza en la primera por darse cuenta de que los recursos humanos y científicos son limitados.

En mayo de 1988 manifiesta: "Ante la incertidumbre y el sufrimiento de mi enfermedad, me vi forzado a buscar la verdadera felicidad para poder soportar todo con alegría. Perdí soberbia, me di cuenta de que si no fuera por amor a Ti, el sufrir no tendría sentido". Y en julio de 1988, agrega: "Señor, estoy en medio de una gran tormenta, el cansancio no me deja ver el sol, tu luz, Señor"...

Y en su carta de septiembre añade: "Señor, lucho para que, en el caso que la enfermedad triunfe sobre mí, sea para que yo entregue la vida y no la pierda". Y en su última carta dice: "Después de más de un año de lucha, veo las cosas muy difíciles, que todo puede acabar en poco tiempo".

He de confesar –dice el doctor– que estas cartas las leía con un vistazo apurado por la profunda emoción que me causaban, haciéndome sentir mal, pequeño e impotente, ante tanta renuncia y grandeza...

Aunque nosotros le manteníamos un rayo de esperanza, no dejó de asumir en la última semana la plena realidad de su partida terrenal, y con entrevistas personales se despidió de sus amigos, médicos y personal que lo atendió...

El 4 de febrero de 1989 resonaban las trompetas en el cielo para recibir el alma del justo, de este joven prometeico que, lleno de coraje, había imitado a Cristo para vivir y morir en la verdadera felicidad".

* * *

Para destacar la grandeza del alma y colocar ante los ojos del lector un paradigma insuperable de muerte cristiana, voy a transcribir a continuación algunos pensamientos y otros extractos de las *Cartas al Señor* de Ricardo Biocca.

He sido feliz en este año. Agradezco a Dios este tiempo que me dio para crecer. Aunque uno nunca va a buscar el sufrimiento, cuando este viene se pueden sacar muchos frutos.

Yo no me siento frustrado a pesar de que viví pocos años. Me siento realizado. Estoy en paz. Estoy totalmente en manos de Dios.

Yo siento que mi vocación ya se ha cumplido. Si hubiera muerto el año pasado de un accidente no hubiera crecido así.

Lo que siento es dejarlos. Pero no estén tristes. Veo que es más difícil el papel de los que se quedan que el del que se va.

Si tengo paz interior, el dolor no me importa. Ya no me preocupa el sufrimiento físico. Sólo quiero morir en un momento de paz interior.

Para mí el mundo es como un huerto donde hay muchas frutas. Algunas maduran antes y otras después. Yo me siento de las primeras. Estoy preparado.

Todos queremos la felicidad, pero la única manera de alcanzarla es con la aceptación de la realidad.

Señor, no sé hacia dónde me llevas, pero en ti confío. Tengo temor ante la incertidumbre, pero me apoyo en ti. Siento dolor, pero también alegría al ver que así participo en tu plan de salvación. Soy pequeño pero, al amarte, me siento útil.

Señor, con la enfermedad logré la felicidad porque me desligó de las cosas y de mí mismo.

Cuando logré ser feliz a pesar de los sufrimientos de mi enfermedad., me dije: ¿cómo antes no lo fui, o al menos, no lo fui tanto?

Los seres humanos debemos elegir entre dos caminos. Podemos elegir el camino de poner como centro de interés nuestra propia persona o el camino del olvido de nuestra persona para encontrarte a ti, Señor. Si elegimos el primer camino, vamos a olvidarnos de ti. Buscando nuestra felicidad, encontramos desolación. Señor, el camino correcto es el de olvidarnos para encontrarte y seguirte.

Señor, en estos momentos, cuando las cosas las veo muy difíciles y con el cansancio de un largo año de lucha, me he dejado invadir por la tristeza, quizá por el hecho de esta inesperada y lenta recaída en la que la enfermedad me amenaza con su triunfo. Quizá, Señor, por el hecho de ver que, realmente, todo puede acabar en poco tiempo, todo esto, más el cansancio, me han hecho sentir este desánimo. Perdóname esta falta de alegría. Señor, en los momentos que más te necesité, quizá mi fe no estuvo muy fuerte y me hizo sentir que no estabas, cuando en realidad estabas más cerca que nunca.

Si vivimos en función de ti, las cosas cobran real sentido y nuestras vidas también. Ya no habrá sufrimiento sin sentido.

Hoy, Señor, vengo a agradecerte todo lo que me das. Hoy la alegría baña mi ser y hace que mis molestias casi no las sienta.

Aunque parece incomprensible, me siento un privilegiado... Porque sí tú me pones esta cruz, es porque de alguna manera me quieres como a tu Hijo.

6.9. Muerte preciosa

No hace mucho, un amigo mío fue alcanzado por una grave enfermedad. Pero yo no creía que se tratara de una

gravedad absoluta. El enfermo estaba bajo fuertes sedantes, pero plenamente lúcido.

Comencé a decirle palabras de esperanza en el sentido de que, con frecuencia, la enfermedad, por recia que sea, no deja de ser un episodio pasajero y, con los medios modernos, los pacientes regresan a la vida nornmal. Palabras de aliento y esperanza.

Cuál no sería mi extrañeza cuando, mirándome fijamente, me dice con toda naturalidad: "No. No es una enfermedad pasajera. Esto es terminal. Estoy arreglando mis asuntos. Ya me entregué en las manos de Dios. Estoy en completa paz. La ansiedad desapareció en cuanto me abandoné en sus manos".

A esta clase de muerte la Biblia le endosa un adjetivo desconcertante: "preciosa". Allá, en el hondón de su alma, no quedó resonando ningún elemento de falsas percepciones o palpitaciones trágicas, sino un nacimiento con fiesta.

Esta muerte estaba humanizada y divinizada en un acto libre y humano, vislumbrándose a través de un velo invisible ráfagas de eternidad. La muerte no había derrotado a mi amigo. Era mi amigo quien, entregándose, había obtenido la victoria sobre la muerte. Es aquí donde resuenan las palabras desafiantes de Pablo: "Muerte, ¿dónde está tu victoria?, ¿dónde está tu aguijón? La muerte ha sido absorbida por la victoria".

* * *

Nunca me olvidaré de lo que sucedió aquella mañana. Se trata de un excelente guía de Talleres de Oración y Vida que estaba muriendo en el hospital. Me dieron informes tan elogiosos y fue tanta la insistencia que, buscando un resqui-

cio de tiempo, fui a la cabecera del enfermo. Estaba acompañado por su esposa.

Al entrar en la habitación, no podía dar crédito a lo que veían mis ojos: los dos tenían ánimo de fiesta. Sus rostros estaban bañados de alegría. No lo podía creer. Les pregunté que cuál era el motivo de tanta fiesta. Me respondieron una sola frase que repetían en voz alta cada quince minutos. La frase estaba tomada de la oración 20 de mi libro *Encuentro,* que dice así: "A partir de este momento suelto los remos y dejo mi barca a la deriva de las corrientes divinas. A donde quieras, cuando quieras, llévame, Señor".

A los dos días fallecía nuestro hombre. También aquí se podría aplicar el adjetivo de la Biblia: "*Preciosa* la muerte de los justos". Si por alegría entendemos el gozo interior nimbado de belleza y paz, esta fue la única vez que yo he presenciado una muerte alegre.

6.10. Ofrenda de amor

He aquí el programa del agonizante cristiano: transformar el dolor en amor, el término en tránsito, y la muerte en ofrenda de amor.

No sabemos cuántos días le restan al enfermo grave, ni siquiera se sabe en qué dirección avanzará la enfermedad y qué oscilaciones alternarán en su estado de ánimo.

En los caminos de la fe no existen líneas rectas porque la gracia, por principio, es oscilante y la voluntad de Dios, por ser gratuidad, es desconcertante.

No hay solución cierta o automática para afrontar los altibajos imprevisibles de la enfermedad. Sólo hay una respuesta: aceptar con amor lo que venga, sea lo que fuere. Este es el secreto de la paz.

No sabemos qué hay detrás de la pared (y la pared se llama *tiempo),* pero sí conocemos a Aquel "en cuyas manos está nuestro destino" (Sal 30), y eso basta. Vivir en la fe significa aceptar con amor lo que cada momento nos depara imprevisiblemente.

En resumen, el secreto de la paz está en aceptar con fe y amor las eventualidades oscilantes que la enfermedad puede traerme a cada momento como expresión de la voluntad permisiva del Padre.

* * *

El problema de la enfermedad grave no es la perturbación biológica, sino la resistencia mental. El aguijón supremo de la enfermedad y la muerte es la angustia. Es peor la angustia que la enfermedad, y es preferible la paz que la salud.

Una de las escenas más sublimes que me ha tocado presenciar en este mundo es el caso de un enfermo grave bañado en una paz hecha de dulzura y majestad.

La paz extrae a la muerte su aguijón más venenoso, que es la angustia. Eliminada la angustia, la muerte deja de ser muerte porque ha sido derrotada. Así pues, la victoria sobre la muerte se llama paz, supremo don divino que sólo viene por el camino de la entrega de mi voluntad a la voluntad del Padre, como decía Jesús en la agonía de Getsemaní: "No se haga lo que yo quiero sino lo que quieras tú".

Ya lo hemos dicho más arriba: si la muerte está llamando a la puerta, nada se consigue con resistir: lo acertado es abrirle la puerta porque, de otra manera, te la va a derribar violentamente. Es locura pasar días y noches amargándose, presa de pavor: esa es la victoria de la muerte sobre el hombre.

¿Qué hacer? Reclinar la cabeza en sus manos, abandonar toda resistencia, cerrar la mente y la boca, extender a Dios un cheque en blanco, diciéndole: cuando quieras, como quieras, llévame.

6.11. Ventana de salida

El Padre Dios organizó el mundo y la vida dentro de un sistema de leyes regulares; así, por ejemplo, dispuso las leyes cósmicas, biológicas...; estas leyes siguen su curso normal porque Dios es lógico consigo mismo y respetuoso con sus leyes. Por eso permite que las complejas leyes de la enfermedad y de la muerte avancen en su marcha normal y que, tarde o temprano, todo ser viviente sea alcanzado por la mano de la muerte. Es ley universal organizada y gobernada por el poder y voluntad permisiva de Dios.

Hay que distinguir lo que se ve, de lo que no se ve. Lo que se ve, en nuestro caso, es la enfermedad mortal con su acompañamiento de dolor y temor. Lo que no se ve es el amado Padre de cuyas manos brota todo dinamismo de la creación.

Detrás de los fenómenos está la realidad. Lo esencial (el Padre Dios) está siempre detrás de los fenómenos, oculto, invisible. Los fenómenos (enfermedades, muerte) se ven; la realidad no se ve. Los fenómenos se desvanecen, la realidad permanece. Dios, y su santa voluntad, es la realidad esencial. Es en esa esencial realidad donde descansaremos cuando llegue la muerte, diciendo: "En tus manos me pongo. Haz de mí lo que quieras".

La única ventana de salida cuando llegue el golpe sorpresivo de la muerte será la ventana de la fe. Cuando, a través de fuerzas desconocidas e irresistibles, avance inexora-

blemente la muerte, ¿cómo escapar del círculo de la angustia?, ¿dónde agarrarse?, ¿dónde encontrar consolación?

No quedará otra salida que la ventana de la fe: Padre, tú pudiste haber evitado este avance victorioso de la muerte. Si tú lo permitiste, es inútil pedir cuentas. Sólo sé una cosa: que me amas. Así pues, cierro la boca, reclino amorosamente mi cabeza entre tus manos. Haz de mí lo que quieras y que se haga tu santa voluntad".

6.12. Inmenso planisferio

No dispersará el viento todo cuanto soñamos. Nunca escribí en el agua, sino en el libro de la vida. Yo no terminaré en el sepulcro, sino que planearé como cóndor por los espacios azules. A veces damos a la vida nombres amargos cuando estamos amargados y la consideramos vacía cuando estamos desolados.

¿Qué sabemos nosotros de los designios arcanos del Padre? ¿Quién hubiera pensado que la catástrofe del Calvario habría de ser la bendición más alta de la historia?

La verdad de fondo es Dios mismo, quien conduce con mano potente y amante, más allá de los fenómenos y apariencias, organiza y coordina, permite y dispone cuanto sucede a nuestro alrededor.

La mente divina es un inmenso planisferio donde están escritos los sueños del pasado y del futuro, y en esa panorámica sin límites estoy también yo como objeto especial de desvelo, ternura y predilección. Viví en su mente desde la eternidad. Llegada la hora exacta, Dios me puso en este mundo a través de las leyes del amor. Y en ese planisferio está también señalada, para mí, la hora de partir de este mundo para regresar al hogar de mi amado Padre.

* * *

Estoy, pues, ante el umbral de tu puerta, Padre mío. Te pido la gracia de transformar en este mismo instante las molestias, miedos y dolores que me atenazan en una ofrenda fragante de amor, que, con mucha ternura y gratitud, deposito en tus santas manos.

Acéptame tal como soy, con lo poco que soy. Acéptame con todo aquello que quise ser y no fui, con mis deseos secretos y sueños imposibles.

Acógeme en el regazo cálido de tus brazos como pequeño niño regalado. Quiero perderme en el mar de tu ternura. En este momento en que estoy iniciando el tránsito al otro hemisferio, concédeme la gracia de experimentar una fuerte fascinación, una seducción irresistible por la contemplación del resplandor de tu rostro, eternamente.

Para resumir y consumar mi vida, vengo a decirte en este momento: estoy de acuerdo con todo. Lo acepto todo. Hágase tu voluntad. Todo está bien. En tus manos me pongo, haz de mí lo que quieras. Desde este momento suelto los remos, y dejo mi barca a la deriva de las corrientes. Señor, cuando quieras, como quieras, llévame.

7. Vida eterna

"Se cierra al crepúsculo,
se abre al amanecer".
(Victor Hugo)

7.1. "Otra cosa"

En cuanto cesa la irrigación cerebral, en cuanto los aparatos nos entregan el electroencefalograma plano,

automáticamente cesan el tiempo y el espacio y, sin más, entramos en la eternidad, nos encontramos "en" Dios. Es el "otro" mundo. Ya lo dijo Hamlet: "Nadie volvió del otro lado; nada sabemos, nada".

Todas las ideas que bullen en nuestra mente son una elaboración de las percepciones y experiencias captadas por los sentidos. Primeramente, los sentidos perciben sensorialmente las realidades exteriores. Estas, en primer lugar, se transforman en imágenes concretas. De estas imágenes la mente humana hace una elaboración de donde provienen las ideas universales.

La Biblia, Jesús, Dante, el Apocalipsis, incluso el Corán, al tratar de explicar la vida eterna, o simplemente al hablar del cielo, lo hacen mediante comparaciones, analogías, parábolas, simbolismos, lenguaje figurado, es decir, a partir de las descripciones de realidades que conocemos, están en nuestra mente, nos son familiares.

Pero después de las explicaciones más sublimes, utilizando el lenguaje más excelso, con la poesía más sofisticada, en una palabra, extremando hasta el límite la inspiración para describir la vida eterna, al final, tendríamos que acabar diciendo: "Pero *no es eso,* es *otra cosa".*

* * *

Voy a poner una comparación para que se pueda entender lo que estamos queriendo decir.

Supongamos que estamos ante un ciego de nacimiento tratando de explicarle cómo es el color amarillo. Como él nunca ha visto colores, es imposible que pueda distinguir el color amarillo del verde o del rojo. Cuando no se puede explicar directamente una cosa porque no hay puntos de referencia, entonces acudimos a aproximaciones, analogías...

Así, por ejemplo, decimos al ciego: *Mira, el color amarillo es algo intermedio entre lo frío y lo caliente. ¿Cómo decírtelo? Algo que no es ni duro ni blando, sino una sensación intermedia.

Y así iríamos saltando por los diferentes sentidos que el ciego tiene sanos. Le diríamos, por ejemplo: "El color amarillo es como una música que no es estridente ni chillona, sino delicadamente dulce. ¿Cómo decírtelo? Por ejemplo, sales al campo en una mañana de primavera y sientes no un perfume fuerte como el del azahar, sino una fragancia especial que es una mezcla de perfumes de variadas plantas silvestres. Eso es el color amarillo".

Pero después de tantas explicaciones, al final tendríamos que decir al ciego: "Hijo, lamento tener que decirte que el color amarillo no es nada de lo que has entendido. Es 'otra cosa'".

También nosotros, al hablar de la vida eterna, tendremos que expresarnos a lo humano, mediante simbolismos, analogías y aproximaciones, dando por descontado que la realidad es otra cosa, infinitamente *otra cosa*. Para hablar de la vida eterna todas las palabras del diccionario son insustanciales, música huidiza. Así pues, usaremos metáforas.

7.2. Plenitud de vida

Un día, tras larga peregrinación, llegaremos a un mundo que la mente jamás podrá concebir, a un cálido hogar soñado desde siempre. Es verdad que todo acabará, pero todo comenzará.

En la puerta de la Casa nos espera el Padre con una mesa preparada y adornada con flores de manzano. Nos reconocerá. Nos dará la mano. Nos sentaremos a la mesa y comenza-

rá la fiesta, una fiesta que no tendrá término. Y por fin sabremos dónde está el secreto de la perfecta alegría.

Dios mismo acabará por saciar todas las expectativas de los corazones. La enfermedad de la humanidad, desde siempre y por siempre, es la soledad existencial. Dios mismo acabará por poblar esa soledad existencial con un océano de dulzura.

Aquel día el mar borrará las huellas del dolor. El viento secará las lágrimas. El amor y la muerte se abrazarán, y por los espacios infinitos no habrá otro quehacer que nadar en la alegría sempiterna del mar de Dios.

* * *

Aunque hayamos olvidado quién fue nuestra madre, Dios afirmará su maternidad y eternamente nos convocará a su seno. La vida que estuvo velada y oculta durante los días de nuestra historia ya explosionó en las planicies de nuestro ser.

Nuestros labios ya están abrasados por las llamas; podemos, pues, cantar melodías. Pero no basta que las llamas toquen los labios, tienen que descender hasta los últimos alvéolos donde se cobijan los anhelos insaciables.

Dios tocará fondo en las aguas profundas donde reposan las causas últimas y despertará las pulsiones dormidas en la última latitud. Nada quedará vibrando. La quieta plenitud enlazará las estrellas lejanas con las banderas de mis cumbres.

En cada semilla está escondido el tesoro de la gracia, pero ya le nacieron alas de alcance infinito. Hemos hecho la peregrinación arropados por la noche oscura, pero ya llegó la hora de despertar a la aurora sin ocaso.

Pasamos por la vida como insignificantes criaturas con una semilla invisible escondida en el regazo, pero ahora la semilla se ha convertido en gigantesco roble. Volvió la esperanza transformada en una nueva aurora y hemos sabido que todas las cosas son vivientes y fragantes.

Las profundidades del alma se abrieron como inmensas alas a las dimensiones divinas. Hemos succionado en lo hondo de nuestro yo la armonía más sublime que la música de las estrellas y el mar.

Eternamente alabaremos a la vida por el don de la sed, sed de Dios. Sin ella habríamos sido playas desoladas sin cantos ni mareas.

* * *

Despuntará aquel día que no tendrá ocaso. El Apocalipsis habla así:

"La ciudad ya no necesita sol ni luna que la alumbren, porque la alumbrará el resplandor de Dios. Las naciones caminarán a la luz de la ciudad. Sus puertas no se cerrarán de día, y no habrá noche" (Apoc 21,23).

"El brillo de la ciudad era como el de una piedra preciosa, como piedra de jaspe. Y la calle principal de la ciudad era de oro puro, como vidrio transparente" (Apoc 22,24).

"En medio de la calle principal, y a cada lado del río, crecía el árbol de la vida que daba fruto cada mes, es decir, doce veces al año; y las hojas del árbol servían para sanar a las naciones" (Apoc 22,2-4).

Como se ve, estamos ante un simbolismo policromado, una pirotecnia crepitante, siempre luminosa. De esta manera simbólica y metafórica describe el Apocalipsis la vida eter-

na. Es la única manera de aproximarse a una realidad absolutamente "otra".

7.3. *El paraíso*

La Biblia, refiriéndose a la vida eterna, habla del "seno de Abrahám". Jesús nos dice que el Padre está levantando piedra por piedra una mansión para cada uno. Una vez más son metáforas, maneras de hablar, y esta vez en forma de bienaventuranzas.

Dijo Jesús que los que nada tienen, lo tendrán todo. Es verdad que sufrieron en la tierra hambre y frío. Pero Dios mismo será su saciedad, la ternura maternal y la fiesta perpetua.

La paz, como una sombra azul envolverá sus sueños y desvelos, y nunca jamás los lobos rondarán en sus noches; dormirán sin sobresaltos y despertarán felices. Serán como navegantes que cada día descubren nuevos horizontes en el mar de Dios.

Jesús dijo a los humildes que tendrán el privilegio de escuchar las palabras qué la tierra susurra al espacio: es imposible escuchar la canción de la tierra en el rumor de las calles. Mi Padre las enviará cada mañana aquella riqueza que nadie se la podrá arrebatar: la paz. Mi Padre ha mandado colocar en el frontis de la puerta principal del paraíso este rótulo: aquí sólo entran los que nada tienen.

A los que lloran Jesús les habló así: Mi Padre los pondrá sobre sus rodillas como a niños heridos y, uno por uno, les secará las lágrimas. Y no habrá madre en el mundo capaz de acallar el llanto de sus pequeños como lo hará mi Padre. Es verdad que sus valles están surcados de lagunas de lágrimas pero en el país de la Vida no habrá luto ni lamentos.

A los que pasan hambre y sed les dijo: jamás podrán imaginar los festines que les aguardan. Un sueño enarboló nuestras vidas, y un sueño enarbolará el festín de la vida eterna.

* * *

A los que han pasado por la vida transparentes y puros como la luz, les dijo Jesús que verán visiones mágicas, verán sonreír a Dios en las flores, danzar en las olas, velar el sueño de los pequeños. Verán abrazarse el fuego y la nieve, el viento y el mar, el crepúsculo y el amanecer.

Finamente para vosotros, los cansados y fracasados, tengo una palabra especial: vengan a mí, entren en el banquete del Reino. Me sentaré a su mesa y les ofreceré la paz, la confianza y la fraternidad. Y estaré en medio de ustedes como señal anticipada del banquete eterno del Reino de mi Padre.

Hemos llegado a la Patria en cuyo trono está sentado el Encantador que, con sus dedos mágicos, transformará los ensueños en carne viva, los lamentos en canciones, el luto en danza y la muerte en vida. En este paraíso Dios será la brisa en las tardes de estío. Llegó definitivamente el día de la siega, de la vendimia, de la boda y de la danza.

7.4. Torrente de delicias

"Los hombres se acogen a la sombra de tus alas,
se nutren de lo sabroso de tu casa,
les das a beber del torrente de tus delicias:
porque en ti está la fuente viva
y tu luz nos hace ver la luz" (Sal 37,8-10).

Para evocar con alta intensidad la vida eterna, tenemos en el lenguaje humano ciertas palabras, por ejemplo, *sacie-*

dad: ella se contrapone a vocablos como vacío, hambre, deseo, anhelo...

Fugitivos entre tormentas y vientos esteparios, finalmente nos acogemos a la sombra de tus alas donde hay, primeramente, refugio contra la calamidad, la incomprensión y la persecución. En segundo lugar, hay sombra fresca contra el rigor de los rayos solares. Y sobre todo hay calor, ternura, acogida: todo lo que encierra el regazo materno. Dios es todo eso, al mismo tiempo, en unidad vivificante y totalizadora.

Recién llegado el gran combate de la vida, un solo motor habría puesto en movimiento los impulsos y potencias del alma en el fragor de la lucha cotidiana: el hambre de Dios, la nostalgia de Dios; el creyente acaba de atravesar el gran río de la muerte, y ya está al otro lado donde no existe otra realidad sino Dios, alimento eterno que saciará el alma, aunque el alma nunca se saciará, como la zarza que siempre ardía y nunca se consumía. Así, misteriosamente, cuanto más se nutre el alma, más hambre siente. Nunca se sacia. Y cuanta más hambre, mayor plenitud.

Caminante sediento por las arenas del desierto, sin oasis ni manantiales del subsuelo, atormentado por otra sed más urgente y honda..., al expirar y encontrarse "en" Dios, ¡qué delicioso torrente de agua fresca!

Y aquí también sucede lo que acabamos de explicar: cuanto más bebe el alma, más sed de Dios tiene. No sólo no se sacia la sed, sino que, misteriosamente, la potencia o capacidad de beber aumenta en proporción a la "cantidad" de Dios que "bebe" el alma.

Así se comprende que, en la eternidad, no haya rutina, monotonía o hartura sino todo lo contrario. Por eso el cielo es una eterna novedad, y cuanto más se "bebe" a Dios, ma-

yor sed, mayor novedad. Porque cuanto más se bebe en el torrente de todas las delicias, aumenta y se amplía la potencia misma. Definitivamente Dios es la eterna novedad.

7.5. *Plenitud y descanso*

La eternidad es un sumergirse en las aguas profundas de Dios, y el misterio de la unión o adhesión a Dios se consuma de ser entero a Ser entero. Es posible que Dios adorne al alma con energías misteriosas, como fuerzas de profundidad despertadas por la gracia para vivir "a" Dios en alto voltaje para siempre y cada vez más. Y, en un acto simple y total, el alma se siente en Dios, con Dios, yo dentro de él y él dentro de mí.

El ciudadano celestial no dialoga con Dios, no canta, no alaba. Sólo hay una corriente cálida y palpitante, aunque latente, de comunicación. Es aquel silencio poblado de asombro: "¡Qué admirable es tu nombre!".

Nada afirma. Nada explica. No entiende ni pretende entender. Llegó al puerto, soltó los remos y entró en el descanso sabático.

Esta es la posesión colmada en que los deseos y las palabras callaron para siempre. Ahora la unión se consuma de dentro a dentro, de ser a ser.

El alma está "en" Dios sin saber ni querer saber nada, sólo "mirar" y saberse "mirado", como en un sereno atardecer en que se colman completamente las expectativas, donde todo es una eternidad quieta, eterna y plena. Es una vivencia total y profunda, casi infinita. El alma está sumergida en una gran corriente de vida que brotó del corazón de Dios y vuelve a aterrizar allá.

La conciencia, vacía del yo empírico y concentrada en el Uno, es irresistiblemente atraída y tomada por Dios amor, hecha totalmente *una* con él. El ciudadano adorador es sacado de sí mismo y casi desaparece la diferenciación. Es Dios, en su infinita potencia y misericordia el que se despliega sobre los mil mundos de la interioridad del alma.

Casi desaparece la dualidad. Hasta cierto punto podríamos decir que hay una sola realidad porque la unión eterna con Dios engendra amor, el amor es unificante, pero no identificante. El alma camina hacia la unidad.

Todo cuanto acabamos de expresar la teología lo denomina *visión beatífica,* que es la contemplación ininterrumpida de la infinita belleza de Dios. Más que visión sería mejor llamarlo *vivencia:* esta será eterna e inmutable porque definitivamente es la totalidad de todos los bienes. Inmutables sin monotonía porque es la revelación constante de un bien sin límites.

El cielo es, pues, la realización completa y perenne de nuestra felicidad. Allí todas las almas reflejan el supremo bien y contribuyen al aumento de la alegría de todos.

Todo cuanto hemos expresado acerca de la vida, lo resume Pablo con estas palabras: "Cosas que los ojos no vieron, ni los oídos oyeron, ni la mente humana imaginó. Tales son los bienes que Dios tiene preparados para aquellos que lo aman" (1Cor 2,9).

8. Pinceladas

8.1. Extráñame, pero...

Era una gran dama, mujer de profunda fe y muy culta. Afectada de un carcinoma maligno, llegó a sus últimos días

como gran señora de sí misma. Fue una hermosa muerte. En sus últimos días dejó un mensaje para su esposo que decía así:

"Cuando llegue el final de mi camino
y el sol no brille más,
no quiero ritos en una habitación melancólica.

¿Por qué llorar por un alma liberada?
Extráñame un poquito
pero no por mucho tiempo.

Acuérdate de todo lo que compartimos.
Extráñame, pero déjame partir.
Este es el viaje que todos debemos hacer,
y cada uno debe ir solo.

Es todo parte de plan del Maestro,
un paso en el camino hacia el hogar.
Extráñame, pero déjame partir".

Al cumplirse el primer mes de su partida, su esposo y su hijos publicaron esta preciosa cuarteta:

"No debemos estar tristes
por haberte perdido;
tenemos que estar alegres
por haberte tenido".

* * *

Estando yo en la ciudad de Funchal, en la isla de Madeira, impartiendo Encuentros, una tarde me llegó la desoladora noticia de que mi hermano menor, el último de los nueve hermanos, había muerto en un accidente.

Aquella noche fue imposible conciliar el sueño. Me levanté y allí mismo escribí este memorial:

"Silencio y paz.
Fue llevado al país de la vida.

¿Para qué hacer preguntas?
Su morada, desde ahora, es el descanso
y su vestido, la luz. Para siempre.

Silencio y paz. ¿Qué sabemos nosotros?
Dios mío, Señor de la historia y dueño del ayer y del mañana, en tus manos están las llaves de la vida y de la muerte. Sin preguntarnos, lo llevaste contigo a la morada santa, y nosotros cerramos nuestros ojos, bajamos la frente y simplemente te decimos: Está bien, sea.

Silencio y paz.

La música fue sumergida en las aguas profundas, y todas las nostalgias gravitan sobre las llanuras infinitas. Se acabó el combate. Ya no habrá para él lágrimas, ni luto, ni sobresaltos. El sol brillará para siempre sobre su frente, y una paz intangible asegurará definitivamente sus fronteras.

Señor de la vida y dueño de nuestros destinos, en tus manos depositamos silenciosamente este ser entrañable que se nos fue.

Mientras aquí abajo entregamos a la tierra sus despojos transitorios, duerma su alma inmortal para siempre en la paz eterna, en tu seno insondable y amoroso, oh Padre de misericordia.

Silencio y paz".

* * *

La gran poetisa española Carmen Conde escribió, hace muchos años, esta inspirada poesía que, para mí, ha sido siempre, y no sé por qué, una evocación conmovedora del más allá.

"Como nadando, abandonada
al agua gruesa del mar.
O, mejor que si nadara: flotando
en ondas firmes, en ondas fuertes,
en una inmensa ola azul
que se juntara
con otra inmensa ola azul. Hasta los cielos.

Así en tu mano.
Igual que en el mar, en la mano tuya:
abierta, infinita mano ilimitada,
que sostiene mi cuerpo en tensión...

Tú, el mar. El mar, tú.
La ola, tu mano; la mano, tu ola.
Abandonándome a los dos, ciega
y sorda y vuestra. Con fe.

No hay peligro de ahogarse,
ni de morir sin alegría, de que la muerte
no sea una bellísima liberación
hacia ti.

El misterio de la confianza
reside en andar, en flotar, en abandonarse
plenamente a ti,
sola y eternamente.
Al mar".

8.2. Síntesis final

El joven Diego murió en un accidente de carretera. En su nombre, al mes de su partida, entregamos a la prensa este mensaje.

"Papás, hermanos, amigos:

Ustedes han derramado por mí abundantes lágrimas como si me hubieran perdido para siempre. Se equivocan.

Estoy vivo. Pero en otra órbita. No. No intenten entender la vida eterna que vivo. La mente humana jamás podrá concebir o imaginar, ni lengua alguna expresar qué cosa sea esta vida que estoy viviendo. Es otra cosa.

Aquí no nos entendemos con palabras, ni siquiera con pensamientos. Simplemente, estamos presentes unos a otros, pero maravillosamente, inefablemente, "en Dios". El medio para comunicarnos no es la palabra sino la transparencia.

Ustedes están presentes a mí, pero de otra manera. Yo los contemplo con una compresión global, integral, mejor que ustedes a sí mismos, y veo que todos ustedes son criaturas más preciosas de lo que imaginan.

Yo percibo sus emociones y sentimientos, pero de otra manera. Yo siento cuánto me quieren, pero también yo los amo, como ustedes no lo pueden imaginar, pero de otra manera. No estamos ausentes, sino presentes.

No tiene sentido que sigan derramando lágrimas por mí. Es hora de entrar en la órbita de la fe.

Usando las palabras que ustedes suelen utilizar, les diré que aquí desconocemos absolutamente lo que llaman temor, ansiedad o tristeza. Aquí vivimos eternamente en un mar de serenidad y paz. Es lo que el corazón humano ha soñado desde siempre.

Deben saber también otra cosa: hay aquí un río caudaloso que no sólo recorre e irriga de parte a parte el paraíso, sino también las arterias de todos los que habitamos aquí, haciendo de todos uno. Y el río se llama Amor. Y el amor se llama Dios.

¿Cómo decirles? Mi persona es un surtidor inagotable de luz, una luz prodigiosa y dorada, que me envuelve a mí, alumbra el paraíso y reviste a todos sus habitantes. Pero cada habitante es también un surtidor de luz que me enviste a mí y se funde con mi luz, y es una sola luz. Pero el gigantesco foco, como un sol, de donde emerge toda luz, se llama Dios.

¿Cómo les diré? He llegado a mi casa. Ya estoy en mi casa. Cuando yo estaba entre ustedes, no me daba cuenta de que, aunque me veían tan festivo, en realidad yo era un exiliado. Ahora he llegado a mi patria. Estoy en mi casa. Para siempre.

¿Y Dios? Es inútil hablar de Dios. Es como un poder hipnótico, como una inmensa sensación magnética, que me tiene cautivado, infinitamente pleno y dichoso, como no lo pueden imaginar.

Campanas de fiesta resuenan por todos los rincones del paraíso invitándonos a un festival que nunca acabará, un festival de alegría incombustible.

No tiene sentido que sigan derramando lagrimas por mí. Es hora de entrar en la órbita de la fe".

EPÍLOGO

CANTO A LA VIDA

"Estar aquí es espléndido".

(Rainer Maria Rilke)

Este es mi último libro. Con este título dejo, en la estela de mis años, quince volúmenes. Al final de la jornada, quisiera hacer constatar a modo de declaración, que el propósito general que subyace y palpita bajo esta espesa producción no ha sido otro sino entregar un mensaje de vida y de amor.

En los últimos decenios está extendiéndose sobre los horizontes de nuestra sociedad la oscura nube de un incierto nihilismo por el que perdieron su valor y actualidad los antiguos ideales y las modernas utopías. ¿Acaso todo el quehacer de la historia estará destinado a dormir entre ruinas y olvidos? ¿Habrá sido inútil el paso de la alegría por nuestros corazones? No. Hemos atravesado la vida con una rosa en la mano y una canción en los labios, y ahora nos espera la arboleda del camino para descansar y soñar.

Es verdad que la sombra persigue a la luz, que el idealismo y el realismo combaten como el rayo y la lluvia en el seno de la nube y que un solitario dualismo se levanta en medio del valle de la vida. Pero no olvidemos que a nadie se han negado, ni siquiera a los más desdichados, instantes de plenitud y horas únicas. Y que si fueron largas las noches de soledad, los rayos solares no han dejado de arder en la copa de los álamos.

Es verdad que nuestros días irán entrando en la oscuridad, pero nuestras alas irán extendiéndose al sol con cantos diurnos de inenarrable dulzura y misteriosos sueños nocturnos. Sí. Nos encontraremos en el recuerdo; y el amor y la muerte danzarán al sol a un mismo compás.

Igual que el sembrador, iremos escondiendo un tesoro en cada semilla, y volverá la vida en alas de la esperanza de una aurora distinta. Y daremos gracias por lo que hemos recibido en el silencio de la noche.

Vendrán tiempos en que pavimentaremos caminos, inundaremos de fragancia las verdes praderas y nuestros sueños llamearán en las pupilas dilatadas. ¿Para qué perder la mirada en la lejanía? El sentido y la esencia duermen en la propia casa.

La vida canta en nuestros silencios y sueña mientras dormimos. Aunque naveguemos entre penas y tristezas, entre temores y ansiedades, y la contradicción sea el compañero de ruta, la vida sonríe a la luz del sol y es libre aunque arrastre cadenas. Sea dramática o gozosa, ¿por qué no a la vida? ¡Compañeros, hasta la cumbre sagrada!

* * *

Cuando el mundo se duerme, vengo a tu puerta porque ya están calladas las estrellas. Déjame caminar por tu Reino. Cada trozo de vida es un eslabón necesario en la amplitud del círculo vital. El anciano de hoy no es el adulto de ayer, y el adulto de hoy no es el adolescente de anteayer. No podemos beber de un sorbo la vida, ya que todo es contingente: nace y renace, muda de forma y todo se diluye como la corriente del río. Y cada momento de vida es diferente del que le precede y le sucede. Voy a cantar junto al río a la corriente

que pasa, a las nubes que navegan por encima del mundo, en dirección de las playas distantes y eternas.

Vendrá la primavera y las nieves se derretirán en busca del río. Un día la vida nos tejió y nos dio alas. Y nosotros por instinto buscamos las alturas y las cumbres nos transformaron en copos de nieve que fueron deslizándose hacia el ancho mar. La vida se nos da gratuitamente, sin pedirla ni exigirla, ni nos explican el porqué de esta oferta.

Comenzar a vivir significa abrirse a un horizonte ilimitado de posibilidades, iniciar un camino de futuro inabarcable. En este andar por la vida moriremos muchas veces, dejando de ser lo que somos, para iniciar nuevas etapas de múltiples posibilidades que nos esperan en cada fragmento, y en esta marcha incesante a cada decadencia sucederá una resurrección, porque la vida es así: no muere nunca.

* * *

Estamos invitados a disfrutar con toda la intensidad posible en el aparentemente estrecho horizonte de nuestra existencia, llenando sin cesar las tinajas vacías. Gozaremos juntos a través de las generaciones, guardando el vino nuevo en toneles de roble. No seremos atrapados por la sombra del temor porque nuestra casa no es un ancla sino un mástil.

Amar la vida es darnos generosamente a los sucesivos renacimientos. El inicio de un proyecto es un comenzar a vivir. Cada hijo que nace es el comienzo de una nueva existencia, con sus flores, sus espinas y sus frutos. Hay que explorar nuevas playas donde poder cantar, y a partir de allí navegar en aguas profundas hasta tocar el fondo allá donde se encuentran las últimas causas.

Ya llega la aurora. Es hora de levantar los ojos y clavarlos allá en las cumbres doradas donde el tiempo y el espacio se pierden de vista. Como enhiesta araucaria que presidiera la marcha de los siglos y espacios, Dios, como poderosa madre, en el eterno secreto del tiempo, cubrirá con sus alas de ternura las últimas palpitaciones de nuestra desnudez hambrienta, y se colmarán las expectativas, y ningún anhelo puro quedará insatisfecho en la marea alta de la plenitud y de la gloria. ¡Por fin... felices!

ÍNDICE

Impreso en Talleres Gráficos D´Aversa e hijos S.A.,
Vicente López 318/24, B1878DUQ Quilmes,
Buenos Aires, Argentina.

Otros títulos editados por SAN PABLO

Del sufrimiento a la paz
Hacia una liberación interior
Ignacio Larrañaga

El arte de ser feliz
Ignacio Larrañaga

El Hermano de Asís
Ignacio Larrañaga

El matrimonio feliz
Ignacio Larrañaga

El pobre de Nazaret
Ignacio Larrañaga

El silencio de María
Ignacio Larrañaga

Encuentro
Manual de Oración
Ignacio Larrañaga

La rosa y el fuego
Ignacio Larrañaga

Muéstrame tu rostro
Hacia la intimidad con Dios
Ignacio Larrañaga

Salmos para la vida
Ignacio Larrañaga

Sube conmigo
Ignacio Larrañaga

L*as fuerzas de la decadencia* es continuación y complemento de *Del sufrimiento a la paz*, uno de los libros de Ignacio Larrañaga que han alcanzado mayor difusión en varios países y en diversos idiomas. El P. Larrañaga se adentra, en esta obra, en el misterio del hombre doliente, que, ante situaciones como el olvido, el cansancio, el fracaso, la ansiedad, la enfermedad, el dolor, el miedo, la soledad, la ancianidad o la perspectiva de la muerte, logra entrever el propio misterio de Dios, que se hace impotente y débil, para estar con nosotros y ayudarnos.



